



# 食育ひろば



いよいよ冬が到来し、寒さも本番を迎えます。寒くなって、からだがか冷えてしまうと、さまざまな体調不良を引き起こします。こどもはもともと体温が高めといわれていますが、最近は体温が低いこどもが増えているようです。今回は、からだを温める食材をご紹介します。

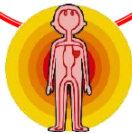


## 『冷えは万病のもと』

からだがか冷えると血液の循環が悪くなり、手足などの末端がとくに冷たくなってしまいます。下痢や便秘を繰り返す、寝起きや寝つきが悪くなるなどの症状がでることもあります。また、からだの免疫力も低下するので、風邪をひきやすくなってしまいます。



からだを中から  
温めるには



### 朝食・昼食・夕食をきちんと摂る

食事をきちんと摂らないと熱を作るためのエネルギーが不足してしまいます。特に朝は体温が低いので、朝食はしっかり摂りましょう。

### からだを温める料理を食べる

鍋物や煮物など温かい料理を食べると、冷えて緊張していたからだがか緩み、血行がよくなります。からだを温める食材を摂ることもおすすめです。

## からだを温める食材とは？

旬

### <寒い季節にとれる食べ物>

トマト・きゅうり・なすなど水分の多い夏野菜より、白ねぎ・かぶなどの冬野菜



色

### <色が濃いもの、黒や暖色系(赤・黄・橙)の食べ物>

黒に近い色をしている黒豆・小豆や暖色系の人参・かぼちゃなど  
白米より玄米、白いパンより全粒粉パン、白砂糖より黒砂糖



産地

### <寒い地域でとれる食べ物>

果物はバナナ・パイナップル・レモンなど南国産のものより、りんご・ぶどうなど



育つ場所

### <土の中で育つ食べ物>

ごぼう・れんこんなどの根菜類や里芋・山芋などの芋類  
熱い太陽から逃れて地下で育ち、自身にエネルギーを蓄えている



栄養

### <たんぱく質を多く含む食べ物>

鶏肉、さけ、さんま、うなぎなど  
たんぱく質は食べた時に多くのエネルギー(熱)を発生し、筋肉の原料にもなる



その他

### <発酵食品や香辛料>

チーズ、納豆、みそ、ほうじ茶、しょうが、ハーブなど



寒いからとじっとしているのはよくありません。食事に気をつけるだけでなく、からだを動かして血流をよくすることで、体温を上昇させ、強いからだをつくりましょう。

## 日々の暮らしを大切に

今月の給食のレシピ紹介は副菜の「**やみつき白菜**」です。さっぱりして、ご飯がおかわりしたくなるおかずです。給食室からは、どの学年も「たくさん食べて完食が続いています」と、うれしいお知らせが届いています。冬に向けて、モリモリ食べて元気な身体を育てましょう！

【給食レシピ】「やみつき白菜」(1人あたりg)

白菜 30g 中華だし 0.2g 塩 0.1g

薄口しょうゆ 1g

いりごま 0.5g ごま油 0.5g

- ① 白菜は食べやすい大きさにざく切りします。
- ② 塩もみして少し置きます。
- ③ 沸騰したお湯に白菜を入れてさっとゆでます。
- ④ 冷수에さらします。
- ⑤ 薄口しょうゆといりごま、ごま油を、白菜に和えます。

\* 給食では生野菜は火を通してあります。



### 白菜は、

冬野菜で栄養が豊富。風邪にも効果的です。中国北部が原産の野菜で、アブラナ科の一種です。旬の時期は11月～2月頃。白菜は大部分が水分でできているので、100gあたり14Calと低カロリーな野菜です。ビタミンCが豊富に含まれています。

目の前の一つの食べ物・一つの道具。それが**食卓にならぶまでに、たくさんの自然の恵みや、人々の営みがあったことに感謝**していただきましょう。 <いのちをいただきます>

## 『あたごゆめつくし』幼稚園で新米ができました！

西日本新聞(12月19日朝刊)に、八女農業高校生がレンゲを活用し、自ら栽培した「レンアイ米」が、天神の百貨店食品売り場で販売された記事を拝読しました。高校生は「甘みと一粒一粒に弾力があって美味しく育てられた」とPRしていました。そこで年長さんが代掻きから脱穀まで育てた「あたごゆめつくし」を思い浮かべました。地域のみなさんや中光先生方といっしょに育てた「あたごゆめつくし」。台風にも負けませんでした。炊き上がったお米でおにぎりを作り、園庭で育った由緒正しい太宰府天満宮の梅で、梅干を作りました。11月の収穫祭では、ご協力いただいた皆様に感謝状とあたごゆめつくし、わらでアレンジした飾りを園児たちが心をこめてお渡ししました。私は、今まで食べたおにぎりの中でも忘れられないおいしさでした。<命をいただく>あたごっ子には、その本当の意味が体験で実感できていると感じた瞬間でした。

どこにも負けない  
あたごゆめつくし  
ご家庭で召し上がりま  
したか？



