



2022. 12. 1  
 豊中市立第二中学校  
 栄養教諭

寒さも一段と厳しさを増してきています。かぜやインフルエンザなどにかからないように、冬休みも朝食・昼食・夕食をしっかりと食べましょう。

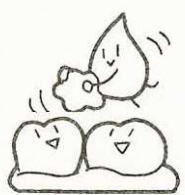



また、お正月の行事食の由来などについて、家族で語り合ってみてはいかがでしょうか？例えば「お雑煮」にも家庭の味や地域の味が受けつがれていることがあります。

### 給食の時間に教室を訪問しています！

11月の食に関する指導は、11月8日の「いい歯の日」にちなんで「かむことの大切さ」についての話です。11月8日の給食は「かみかみ丼」で、豚肉、こんにゃく、ごぼう、きくらげなどかみごたえのあるメニューでした。

かむことの効果についての話をすると、さっそくよくかんでくれる人もいました。

今は、11月24日の「和食の日」（いい日本食⇒1124）にちなんで「和食のすばらしさ」について話をしているところです。

かむことの効果		4つのポイント	
 <p><b>むし歯予防</b>            だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。</p>	 <p><b>肥満を防ぐ</b>            よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。</p>		
 <p><b>脳が活性化する</b>            かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。</p>	 <p><b>消化吸収がよくなる</b>            食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。</p>		

## 11月10日(木)PTA給食試食会が行われました。

2学期から開始された全員給食を体験していただくため、保護者向けにPTA文教委員会が給食試食会を開催しました。当日は24名の参加がありました。

学校給食課からは配膳の仕方などの説明がありました。試食のあとは栄養教諭から本日の献立や給食について話をしました。

### 【献立名】ごはん、牛乳、ホイコーロー、あんかけオムレツ、大根とハムのサラダ、ひじきとしいたけのつくだ煮

(アンケート結果より抜粋：24人中)

○生徒からみて給食の量は、適量だと思われませんか。

「ごはん」については、ちょうどよい(13)、やや多い・やや少ない(各4)、少ない(3)でしたが、実際には残っていることがあります。

「おかず」については、ちょうどよい(13)、やや少ない(9)、少ない(2)でしたが、欠席等で余っている時はおかわりができます。

○給食の味付けはどうでしたか。

「ホイコーロー」「あんかけオムレツ」「大根とハムのサラダ」については、ちょうどよいという意見が一番多かったです。「ひじきとしいたけのつくだ煮」は「濃い」という意見が多かったです。給食では塩分も基準がありますが、ごはんを食べやすくするためにつくだ煮、ふりかけなどもメニューに入れる事があります。

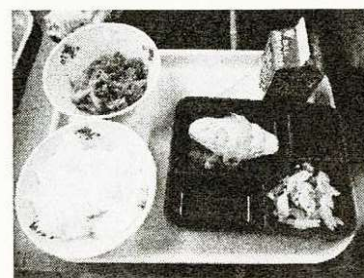
○給食の彩り盛り付けはどうでしたか。

ふつう(14)、良い(8)、悪い(1)でした。

○本日の給食の感想

「おいしかった」という感想が多かったです。他には「このような機会があるのは良い」、「お弁当より栄養バランスよい・野菜がたくさんとれる」、「男子には少ない」、「ごはんがおいしい・おいしくない」などがありました。

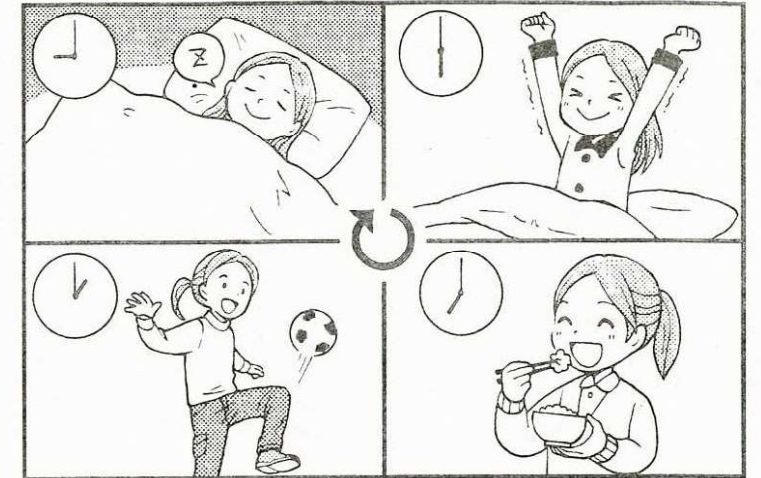
○他にも色々貴重なご意見をいただき、ご協力ありがとうございました。



## 冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけたいのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

## 感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング

<p>外から帰ってきた時</p>	<p>せきやくしゃみをした後</p>	<p>調理の前</p>
<p>食事の前後</p>	<p>トイレから出た後</p>	<p>手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。</p>

## クイズ

口から入った食べ物の通り道はどれ？

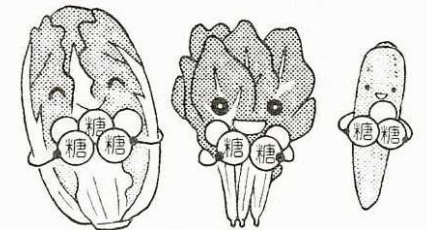
- ①口→食道→小腸→胃
- ②口→食道→胃→小腸
- ③口→胃→食道→小腸



口から入った食べ物は、食道、胃、小腸の順に通り、大腸から体外へ排出されます。正しい答えは②です。

## 冬野菜は甘い！

冬野菜を食べた時、甘いと感じることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。



## 大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかにも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました（ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります）。



**冬に多い感染症**

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。