



給食だよい

富山市立八尾中学校

今年も残すところあと1か月になりました。今年はどんな1年でしたか？

寒さはこれから一段と増していきますが、食生活に気を配り、元気に新しい年を迎えましょう。

12月は野菜で体の中も大そうじ

12月は、クリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、あぶら(油、脂)ものが多い食事になりがちです。揚げ物や肉だけでなく、アイスクリームやチョコレート、ケーキ、スナック菓子等にもあぶらはたくさん使われています。あぶら等の脂質の摂り過ぎは、肥満の原因になり、そのような食事が習慣化すると、将来の健康を揺るがす生活習慣病の原因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心掛け、体の中も大そうじをしましょう。

肉類、揚げ物1に野菜2を目安に！	鍋料理でたっぷり食べよう！	野菜は体のおそうじ屋さん！	果物も利用しよう！
 <p>あぶらの多い料理1皿に野菜2皿、または、あぶらの多い料理1口に野菜2口を目安に食べる工夫をしてみましょう。</p>	 <p>冬においしい鍋料理、野菜を無理なくたくさん摂れる料理法です。きのこやこんにゃく等の食物せんいが多い食材も利用してみましょう。</p>	 <p>野菜に多いビタミンやミネラルは体の抵抗力を高めてくれます。また、食物せんいは、あぶら等の脂質の吸収を抑えて便通をよくします。</p>	 <p>果物にもビタミンや食物せんいが多く含まれています。皮ごと食べるとよりビタミンや食物せんいが摂れるものもあります。</p>

12月22日は冬至



冬至は1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。

冬至の翌日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入浴して体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆等を食べて、力をつける習慣ができたと言われています。

冬至と食べ物

かぼちゃ	「ん」のつく食べ物	小豆
<p>冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。夏に採れる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いが込められています。</p> 	<p>冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。かぼちゃは別名「なんきん」とも言い、かぼちゃも「ん」の食べ物になります。</p>  <p>にんじん ぎんなん れんこん こんにゃく</p>	<p>小豆の赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、小豆がゆやいとこ煮等を食べる地域もあります。</p> 

