



12月



しよくいく

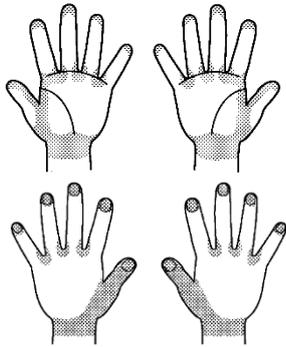
食育だより

れいわ ねんど がつごう
令和6年度 12月号

おおさかふきょういくちよう
大阪府教育庁

今年も残すところあと1か月になりました。この1年で新たな出会いや新たな学びがたくさんあったことでしょう。この季節になると風邪やインフルエンザなどにかかる人が増えてきますが、普段からできる簡単なことで予防することが出来ます。それは皆さんが食事をする前などに行う手洗いです。しかし、手洗いをする時、意識をしないで洗っていると洗い残しがあります。洗い残しが多い部分としては、爪や指先、指と指の間、親指、手首などがあります。手を洗うときは、石けんで泡立て手のひら→指と指の間→爪と指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないよう気を付けましょう。

洗い残しが多い部分



手洗いでノロウイルスを予防しよう!!

冬はノロウイルスが流行します。ノロウイルスにかかってしまうと、おう吐や下痢と言った症状になります。

かかった人から食品を経由して感染する恐れもありますので、

予防のためにも調理や食事の前にはきちんと手洗いをしましょう。



12月は気温がみるみる下がってきて、体が温まる料理が食べたくなる時期です。そこでおすすめしたい料理は「鍋」です!! 鍋は野菜たっぷりで温まるイメージから、健康にいい食べ物とされている料理です。では、具体的にどのような点が健康によいのか4つのポイントを紹介합니다。



1 野菜がたくさん食べられる

1種類だけではなく、数種類の

野菜をたくさん食べられることで、様々な栄養素を摂取することができます。



2 血糖値を上げにくい食べ方を実行できる

最初に食物繊維を多く含む野菜やお肉などのたんぱく源を先に食べ、最後にシメとしてご飯や麺類などの炭水化物を食べる鍋の食べ方は、血糖値を上げにくい食べ方で肥満予防にもなります。

3 食べすぎを抑えられる

野菜やきのこ類など食物繊維が多い

食べ物はしっかり噛むことで満腹中枢が刺激され、食べすぎを抑えられます。



4 体を温め、代謝を上げる食材を摂取しやすい

鍋はニンニク、ニラ、しょうが、唐辛子などの体を温め、血流を良くし、冷えの緩和や脂肪燃焼、代謝向上を期待できる食材を摂取しやすい料理です。



とうじ 冬至クイズ!

問1, 冬至は1年のうちでもっとも何が短いでしょう?

A, 月が出ている時間

B, 太陽が出ている時間



問2, 冬至に食べると長生きするとされる「かぼちゃ」を漢字で書くと何と書いてしょう?

A, 東瓜

B, 西瓜

C, 南瓜

D, 北瓜