



# 食育だより

毎月19日は、食育の日！

令和6年12月  
嵐山町学校給食センター



2学期も終わりが近づき、冬本番の寒さになりました。空気も乾燥して、風邪をひきやすい季節です。また、冬休みはクリスマスやお正月など、食生活が乱れがちです。日頃から栄養バランスの良い食事を心がけて、元気に冬を過ごしましょう。

今年のかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



かぜをひいたら  
水分をしっかり  
とりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

毎月の食育の日に、

世界の食文化を紹介します！

今月は、北欧スウェーデンです。

スウェーデンは北欧のスカンジナビア半島にある南北に長い形の国です。北部は北極圏に入っていて、冬は太陽が昇らず、暗くて寒い厳しい季節となります。気候の厳しいスウェーデンでは、保存のきく食べ物が多く食べられていて、ニシンの酢漬けや、燻製の肉、乾燥させたパンなどが伝統的に食べられています。

17日の給食の、ショットブラールは、スウェーデンの伝統的な家庭料理で、クリームソースをかけたミートボールにマッシュポテトとコケモモジャムを添えて食べる料理です。今回は、給食で食べやすいように、ミートボールとじゃがいもをクリームソースで煮込みました。



## 冬至とかぜの予防

今年の冬至は12/21！

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

