



# 食育だより

H29.12.19 小高区4小学校



## かしょく しょうしょく 過食と少食

過食による肥満は今までも問題になってきましたが、最近は食欲のない少食が増えてきて、過食とともに問題になっています。一度、食生活を見直してみましょう。

### 過食とは・・・？



見かけの量よりもエネルギーの多いものや、おやつを食べ過ぎが問題になります。

### 少食とは・・・？



食事の量が全体的に少ないことと、好き嫌いが多いことが問題になります。

どちらの場合も・・・

- 1 好き嫌いをなくすようにしましょう。
- 2 おやつを食べ過ぎないようにしましょう。
- 3 朝・昼・夕の3食をきちんと食べましょう。



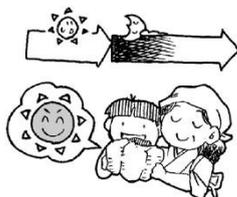
そして何よりも、みんなで食べる楽しい食事が一番です。先月実施した「朝ごはん調べ」によると、調査した日に「給食以外で1日1回誰かと食事をした児童は8人」「給食以外では誰とも一緒に食事をしなかった児童は3人」でした。お子さんの食事の様子を見たり、学校での様子を聞いたり、親子のコミュニケーションを取りながら楽しく食事することで、お子さんの心は満たされていくものです。冬休みも忙しいとは思いますが、家族で一緒に食事をする時間をとって、おなかと心を一杯にしてあげてください。

知っていますか？

## 食文化

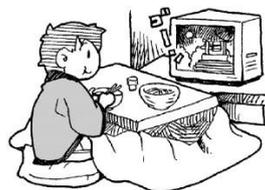
日本に古くからある行事と食べ物について紹介します。子どもたちに伝えていきたいですね。

### 冬至かぼちゃ



冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるまいと考え、食べるようになりました。今年の冬至は12月22日です。

### 年越しそば



大みそかの夜に食べるそばのことをいいます。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。

### おせち料理

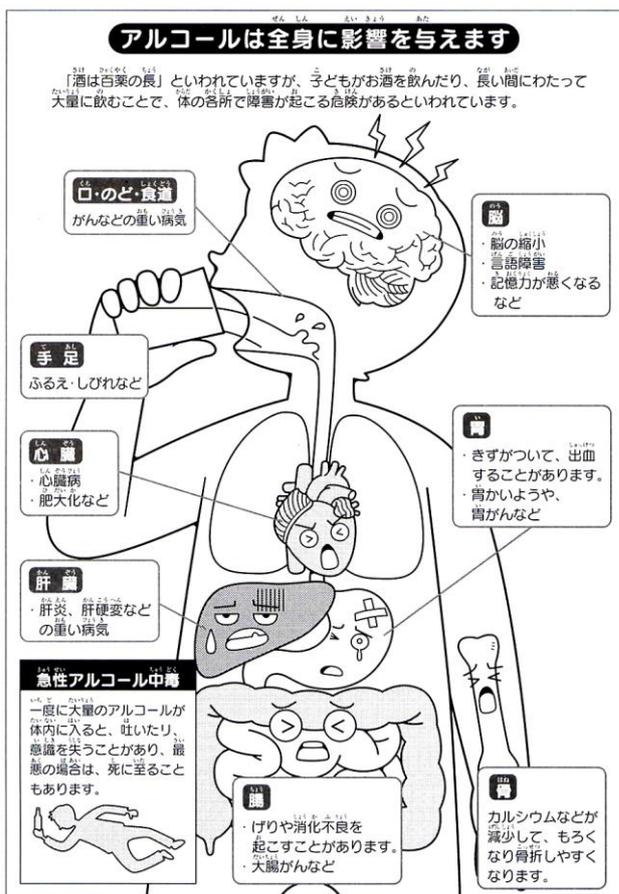


新しい年を迎えるお祝いの料理で、おめでたい材料が使われています。めでたいの「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などです。その他にも、黒豆、田作り、数の子などがあります。

# どうして子どもはお酒を飲んではいけないの？

飲酒は、脳や骨、生殖器などが発育している成長期の子どもにとって、その発育に影響を及ぼします。また、子どもが少量でも飲むことで急性アルコール中毒になったり、将来、脳や肝臓などの内臓の病気になる危険性が高くなったりします。そのため未成年者の飲酒は法律で禁止されています。

「クリスマスだから・・・お正月だから・・・おめでたいから・・・」友達や家族、親戚が集まる中で、お酒を間違っ飲んでしまったり、誘われて飲んだりしないようにしましょう。すすめたり飲ませたりする大人の責任も重大です。「大人と一緒にの時は少しぐらい・・・」よく聞かれることばですが、それは大人の理屈であって、子どもには通用しません。大人と一緒に飲んでもいいものは、子どもだけで集まった時も飲んでもいいものになってしまいます。軽い気持ちで飲ませたつもりでも、お酒がたばこに、たばこが薬物になってしまわないとは限りません。子どもはお酒を飲んではいけないことを、まわりの大人がしっかり教えていきましょう。



## 強力パワーの

## ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。冬休みは、お子さんに台所のお手伝いをさせる機会も多いと思いますので、上手に手洗いでできているかどうかのチェックをお願いします。

## みかん

### 手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。