

# 鳥取県

## 学校給食会だより



平成30年12月12日 文責：植野京子  
HPアドレス：<http://www.togk.or.jp>

12月号(No.206)

(公財)鳥取県学校給食会  
鳥取市安長字前内387-1  
(TEL)0857-23-7084  
(FAX)0857-27-8040  
E-mail:kenkyu@togk.or.jp

今年も残すところあと少しとなりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。年末年始は、いろいろな行事や外出がふえます。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、体調管理に気をつけ生活リズムを崩さないようにし、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。



### ○予防のポイントとは？

\*こまめな手洗い・うがい



\*早寝・早起き



\*朝・昼・夕の3食を  
バランスよく食べる



\*適度に体を動かす



\*室内の換気をする



\*外出の際はマスクをする



### ○風邪予防に役立つ栄養素は？

**たんぱく質** 基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高めます  
(牛乳・乳製品・卵・大豆・大豆製品・肉類・魚介類など)

**ビタミンA** のどや鼻の粘膜を保護します  
(にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・レバーなど)

**ビタミンC** 免疫力を高めます  
(みかん・柿・キウイフルーツ・じゃがいも・ブロッコリーなど)

### ○もしも風邪をひいてしまったら？

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。  
下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切です。  
食事は、消化のよいものがおすすめです。



## 日本人の伝統的な食文化「和食」



日本人の伝統的な食文化が平成25年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は世界に日本が誇る文化です。2020年7月に東京オリンピックが開催されます。

また、2025年には55年ぶりの大阪万博が決定しました。国を挙げてのイベントが開催されることにより、ますます世界中から和食が注目を集めます。日本の豊かな食文化「和食」の特徴と魅力を私たち一人ひとりがしっかり理解して、後世に伝えていきたいものです。

### ～和食の特徴～

#### 1.多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

四季のある日本の気候風土や自然がもたらす農産物や海産物、そして良質な水資源を用い食材の味わいを活かす



#### 2.健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする献立とうま味を楽しむ食習慣による摂取エネルギーのバランス



#### 3.自然の美しさや季節のうつろいの表現

季節の花や葉などで料理を彩り、季節に合わせた調度品や器を使用し季節感を楽しむ



#### 4.正月などの年中行事との密接な関わり

行事を大切にすると食事の時間を共有することで家族や地域との絆を深める



\*「和食」は、健康や長寿にとっても効果的です。

### 冬至：12月22日

冬至とは、一年で最も昼が短くなる日のことです。冬至には「ん」のつく食べ物を食べる風習があり、一般的にかぼちゃを食べ、健康を願ってゆず湯に入ります。



### 大晦日：12月31日

大晦日に、年越しそばを食べます。由来には諸説ありますが、そばは長く伸ばして細く切って作る食べ物なので、長寿になるようにと願いを込めて、縁起をかついで食べられるようになりました。



あとがき：平成最後の年もあとわずかとなりました。今年もいろいろな出来事があった一年でした。まもなくやって来る新しい年が、夢と希望にあふれる一年でありますように心からお祈り致します。