



平成28年度11月号

食育だより



大阪府立八尾支援学校

秋も深まり、学校からすぐ近くに見える信貴山、生駒山も様々な色に紅葉し、とても綺麗です。学習発表会も終わり、だんだんと寒さも厳しくなってきました。

服装に気をつけて、こまめな手洗い・うがい・バランスの良い食事で風邪を予防しましょう。



今月号では、風邪の予防やひいてしまった時の有効な食生活上での留意点について紹介します。

風邪にかかりにくい体をつくりましょう

◎食事をきちんと食べる◎



風邪を防ぐためには、朝・昼・夕の3食をきちんと食べることが大切です。偏った食事や朝食ぬきなどでは、免疫力が低下します。

◎手洗い・うがいをしっかりする



風邪は、ウィルスが原因ですので、外から帰った時や食事の前には、必ず手洗いとうがいを習慣づけましょう。

◎もしもひいてしまったら・・・

ひきはじめは体をあたためるものを食べましょう



栄養がバランスよく含まれている食品を使った、体をあたためる料理を食べましょう。豚汁やけんちん汁、鍋物などは肉類、魚介類、野菜などがたっぷり食べられ、体もあたたまります。他に「しょうが」や「ねぎ」、「にんにく」などの食品には発汗作用があるのでおすすめです。

熱がでたら水分をたっぷりとりましょう

固形物を食べたくない場合でも、水分はたっぷりとりましょう。適度な水分を補給していないと、体は脱水症状をおこしてしまうことがあります。牛乳、果汁飲料、スポーツ飲料やスープ類など飲みやすいものをじゅうぶんにとりましょう。



日本人の伝統的な食文化

「和食」を見直そう!

11月24日は「和食の日」
日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

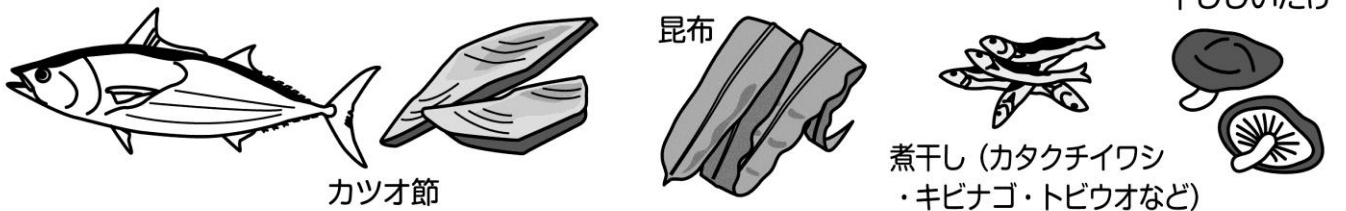


「和食」の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p>

「和食」の味わいをつくるもの

和食の基本「だし」 —だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



味つけに欠かせない「発酵調味料」 —米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくります。



保存食として生み出された「発酵食品」 —微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。

