



ひたちなか市立美乃浜学園  
発行: 令和6年 12月2日



今年もあとわずかとなりました。この1年はいかがでしたか。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、お正月と行事が続きます。かぜやインフルエンザなどで体調を崩すことがないように、手洗い・消毒・うがいをしっかり行いましょう。また、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事と、朝・昼・夕の1日3食を規則正しくとって生活リズムを整え、元気に新しい年を迎えましょう。

## こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標

## しょくじ ぶんか について知ろう

12月21日(土)



「冬至」は、1年で最も昼が短くなる日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が江戸時代から続いています。

Q. 冬至になぜかぼちゃを食べるの?

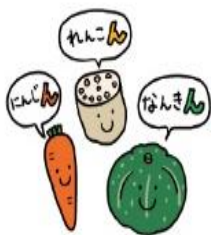


栄養たっぷりのかぼちゃを食べて「かぜを予防するため」です。かぼちゃは保存が利き、保存中も他の野菜と比べ栄養素もあまり失われないため、昔は冬の貴重な栄養源でした。かぼちゃにはカロテンがたっぷり含まれていて、皮ふやのどの粘膜のはたらきを強め、体を守ってくれます。

Q. なぜゆず湯に入るの?



「冷えた体を温めるため」です。ゆずは、体の血液の流れをよくして体を温めるはたらきがあります。また、ゆず湯には「ゆず（通）がききますように」という願いや「冬至」を「湯治（お風呂に入って病気を治すこと）とかけた意味もあります。さわやかな香りは、リラックス効果があるともいわれます。



なんきん (かぼちゃ)  
れんこん、にんじん  
さんなん、う(ん)どん  
かんてん、きんかん...

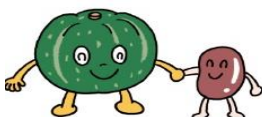
給食では18日(水)に、ゆず果汁を使った「鮭の幽庵焼き」、かぼちゃが入った「ほうとう」を出します。

他にも冬至に「ん」のつくものを食べると「運」をよびこめるといわれているよ!

### 知っている? 「かぼちゃのいとこ煮」

かぼちゃと小豆の煮物を「いとこ煮」と言います。体調を崩しがちなこの時期に、栄養のある「かぼちゃ」と、邪気を払ういわれがある「小豆」を一緒に食べるとよいと、昔から食べられてきました。

ちなみに、不思議な名前の由来は「かぼちゃと小豆を別にめいめいに煮る」から「姪々」とかけ、姪同士はいとこであるからという説。「野菜を追々煮る」から「甥々」と甥同士はいとこであるからという説。野菜や豆は畑でとれるもので、いとこのようなものだからという説があります。



### 年越しには「そば?」「ラーメン」?

江戸時代から、そばのように「細く長く生きられるように」「家族の縁も細く長く続くように」と願う風習があります。また、えびを食べるのは、えびの容姿から「腰が曲がるまで長生きできるように」と願う縁起物で、えびの赤色も「おめでたい色」とされているからです。

最近では「年越しうどん」「年越しラーメン」などを食べる人も増えていますが、そばは「切れやすい」特徴があるため、「一年の苦労・厄災を断ち切って新年を迎える」という願いもあるので、少し意味合いが異なります。





# 女子バスケットボール部・女子バレーボール部 食育



## 「なぜ、食事と運動は関係があるの？」

### <授業前の児童生徒の実態>

- 水分補給を意識している……96.7%
- 毎日朝食をとっている……86.7%
- 補食を意識してとっている……70.0%
- 主食・主菜・副菜をとっている…50.0%
- 試合前の食事に気を付けている…20.0%

10月30日の放課後、本校の女子バレーボール部と女子バスケットボール部の児童生徒(体験入部の6年生含む)を対象に栄養教諭と各部の顧問で食育を行いました。これは、給食時の様子から、「量が多い」「苦手なものがある」などの理由でパンやごはん、野菜のおかずの食べ残しが多く、練習や試合で1試合体力がもたない児童生徒の実態があり、行ったものです。

学習では、児童生徒が持久力を高められるように、エネルギーのもととなる炭水化物をしっかりとることや、補う働きがあるものを知るなど効果的な食事のとり方を考えてもらうようにしました。

### <授業後の児童生徒の感想(一部抜粋)>

- 給食でいつもご飯を残してしまうので、少しでもたくさん食べようと思った。
- 運動して力を付けるだけではなく、食事をきちんとしたうえで力を付けることが大切だとわかった。
- 主食、主菜、副菜を意識して食べていきたい。
- 間食にも炭水化物やたんぱく質がとれるようにしていきたい。
- これからは食べ物と食べ方に気を付けていきたい。
- 野菜が苦手なので、いつも残してしまっているが、明日から1口は食べてみようと思った。



その他の部活動に加入している児童生徒、クラブチームなどに入っている児童生徒も活用できるように、資料の一部を添付いたします。

## 必要な栄養

生命維持のための  
栄養

成長のための  
栄養

+

スポーツをするための栄養

いつ・どの細胞が・どの組織が・どのタイミングで作り替えられたり、新しく作られたりするかわからない!

いつでも新陳代謝できるように必要なものは常に意識して摂らなければいけない!!

だから  
毎食バランスよく食べる!

## どんな力が必要か

### どうやったら手に入る?

- ・1つ1つの動きへのスピード対応
- ・ボールに素早く反応

瞬発力

- ・長時間の試合を戦い切る
- ・ボールの動きに集中する
- ・敵や見方の動きを読む

持久力

- ・シュート、サーブ、スパイクの瞬間

筋力

## 活躍するためには

食事は適量を

主食・主菜・副菜の偏りなく

バランスよく食べましょう