

# 食育便り NO.8

令和2年10月30日  
五島市立久賀小中学校  
文責：末留和恵

## “食事のあいさつ”に込められた思い

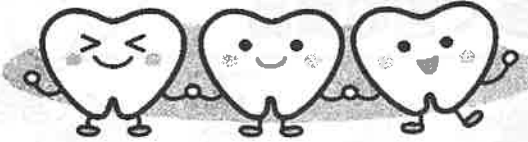
11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？  
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

## 11月8日 いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がかめれない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

## むし歯にならない食生活のコツ

むし歯がある人は、早めに治療しましょう

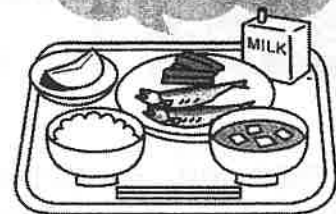
<p>よくかんで食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p>	<p>飲み物は甘くないものを選び</p>	<p>食べたらしつかり歯をみがく</p>
------------------------------	---------------------	----------------------	----------------------

## カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！

多く含む食品

牛乳	チーズ	ヨーグルト	こざかな小魚	干しエビ
納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜





日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



# 風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

### 栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさず、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

### 適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。

### 十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。

### こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

## 意識してとりたい栄養素と多く含む食品

<b>たんぱく質</b>	<b>体力をつける</b>  魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵
<b>ビタミンA</b>	<b>のどや鼻などの粘膜を保護する</b>  ウナギ、ギンダラ、レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草
<b>ビタミンE</b>	<b>血行をよくする</b>  アーモンド、ピーナッツ、ひまわり油、サケ、ツナ缶、かぼちゃ、モロヘイヤ
<b>ビタミンC</b>	<b>免疫力を高める</b>  野菜、いも類、果物

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子(腸内環境)を整え、免疫力を高める効果があるとされています。  
 ※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。

