

# 食育だより

令和7年12月号

戸田市立 中学校

毎月19日は  
「食育の日」です!!

戸田市立学校給食センター

もうじき冬休みに入ります。寒さや乾燥から風邪などのウイルスが流行しています。冬休みは、様々なところへ出かけたり、人と会う機会が増える人もいるかもしれません。免疫力を高めて、体調管理に気を付けましょう。

特に、3年生は受験に向けて追い込みの時期です。集中力・記憶力のもとには食事や睡眠です。

しっかり食べて脳へ栄養を運び、勉強を頑張りましょう!



## 冬休みも、規則正しい生活習慣を!

冬休みは学校や部活動がお休みになり、つい夜更かしをしてみたり、朝ごはんを食べ忘れるなど生活習慣が乱れがちです。

学校や部活動のある・ないに関わらず、規則正しい生活習慣で元気に楽しい冬休みを過ごしましょう!

<p><b>早起き</b></p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p><b>早寝</b></p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p><b>朝ごはん</b></p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
--	---	--

## 自分で作ってみよう♪簡単メニュー



### ツナピザトースト (1人分)

- 食パン (6枚切り) 1枚
- ツナ缶 1/2缶
- 玉ねぎ 15g
- ケチャップ 5g (小さじ1)
- ピザチーズ 12g

- ① 器にツナ缶、玉ねぎ(薄くスライスしたもの)、ケチャップを入れてよく混ぜる
- ② ①を食パンにのせ、ピザチーズをかける
- ③ トースターでチーズに焼き色がつかまで焼いて完成!

## 思い出して! うがいと手洗い

うがいと手洗いは、最も簡単に身近な予防対策です。  
トイレの後や、食事の前は特に念入りに行いましょう!



**教えて! うがいマン**

ほくほくうがいマン  
うがいには2種類あるって知ってる?

口の中のバイキンを洗い流す  
ブクブクうがい

あ、どの奥のバイキンを洗い流すガラガラうがい

今日から君もうがいの達人!  
かぜ予防には2つのうがいをしよう!

## 石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

## 冬の行事と食の関係

### 冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



### 年越しそば

大晦日に食べるそばには、細く長くの長寿への願いや、昔の金細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」などの願いがこめられています。

