



令和 3 年 1 月

千葉大学教育学部附属特別支援学校

あけましておめでとうございます。みなさん、コロナ禍でお正月の過ごし方に変化があり、どのように新しい年を迎えましたか。外出を控えたり、家で過ごす時間も多かったのではないのでしょうか。

家で過ごすとおいしいお雑煮やおせち料理、おやつなどつい食べすぎてしまったり、生活のリズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、朝、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝と早起きを心がけ、生活のリズムをととのえましょう。



## こんげつのもくひょう



### 学校給食を知ろう



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

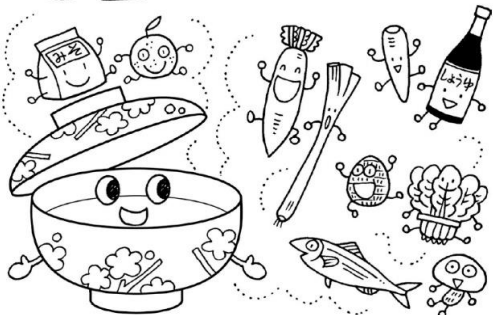
### 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



### 雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

### 冬が旬の青菜をもっと食べよう



ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくてすむため、CO<sub>2</sub>排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。