

1月 食育だより

令和7年1月8日
上越市立富岡小学校

新年あけましておめでとうございます。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。周りの友達や先生と話しくらべてみましょう。

寒さに負けない！こんな時こそ食事が大事！

雪が降って寒さも本格化してきました。寒さに負けず、風邪やさまざまな感染症を予防するためにも、食生活を整えてみませんか。下に紹介している食品は、食生活を整えるためにおすすめの食品です。勉強にもいい効果が期待できます。

炭水化物

脳を活発に働かせるには、炭水化物から消化されてできるブドウ糖が必要です。

（脳のエネルギーになるのはブドウ糖だけです。）



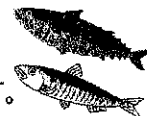
海藻類

海藻類には血液の流れを良くする働きがあり、脳の活動を強化します。



青魚

いわし・さんまなどの青魚にはDHAが多く含まれ、記憶力を高めます。



野菜類

野菜には脳血管を丈夫にするビタミンCやブドウ糖を活性化するために必要なビタミンB1・B2を多く含んでいます。



大豆・豆類・ごま

これらの食べ物はレシチンを多く含みます。レシチンは記憶力・集中力を高めます。



東西のと真ん中！東西文化が入り混じる上越地域

日本の風土は南北に長いため、その土地に合う食文化が発展しています。日本のちょうど中間に位置する上越地域は、東西の文化を両方取り入れています。年末年始の料理で東西の文化の違いを比べてみましょう。

	東日本	西日本
年越しそばの具	えび天	にしん
お雑煮の餅	角餅	丸餅
お雑煮の味	醤油（すまし汁）	味噌
年取り魚	さけ	ぶり
餅の食べ方	磯部餅	砂糖醤油

【レシピ公開】給食の味をご家庭へ！

今月から、給食のレシピを公開していきます。

初回は、給食の定番＆人気メニューを選んで掲載しました。こちらのQRコードを読み取ってご家庭でぜひご活用ください！

