

保健だより



1月号 第18号
2022年1月14日
上清中学校 保健室

2022年新しい年がやってきました。「今年は〇〇に挑戦！」「今年は〇〇をがんばる」など新しい目標をたて、意欲にもえている時期ですね。皆さんがどんな目標をたててがんばろうとしているのか、とても興味があります。それぞれの目標に向かってスモールステップの目標も立て一歩ずつ歩みをすすめてください。

おせち料理

保健委員会が昼の放送で献立の解説してます。聴いてね。

1月12日の給食の献立は、お正月にいただく「おせち料理」がいくつかありましたね。

「なます」や「ナッツ入り田作り」はおせち料理ですね。

おせち料理は、最近では手作りする家庭が少なくなってきたようですが、みなさんのご家庭ではどうでしたか？今回は、そのおせち料理についてです。料理に込められた願いを知っておきましょう。

<黒豆>

「まめ」と言う言葉には、元気、健康という意味があります。また、「まめに働く」

「まめに暮らす」という願いがこめられています。

<なます>

なますは糖分と酢と一緒にとれるため、年末の疲れの疲労回復の効果が期待できる一品です。

紅と白のお祝いの水引をイメージし細く切ったにんじんと大根でつくられています。

平和をねがう縁起物と言われています。

<田作り>

田を作ると書きます。「豊年・豊作」や「五穀豊穰」をねがって食べられるようになりました。

カタクチイワシをおしょうゆや砂糖で煮ています。今回の給食では、アーモンドをいれて子どもたちに食べやすいように工夫しています。



平成25年12月に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化財に登録されました。

「和食」には4つの特徴があげられていますが、たくさんの食材の持ち味を尊重することや自然の移ろいの季節の表現を大切にしていることに加えて、正月などの年中行事との関わりも加えられています。

おせち料理やお雑煮(おぞうに)はその代表かもしれません。日本料理っていいですね。

ハンバーガーやポテトなどファストフードもよいですが、お正月のおせち料理は、これからも日本の伝統の食文化として引きつがれていってほしいですね。

体を温める食べ物

最近、最低気温が0度に近い日も多く、寒いですね。温かいスープやおなべなどが食事のこんだてに上がることが多いと思います。

食べ物は、「体をあたためる食べ物」と「冷やす食べ物」があるそうです。下の図の中であたためる食べ物はどれでしょうか。



見分けるコツは？・・・土の中でできている。発酵(はっこう)している。色が濃い。*答えは裏面です。

ビッグニュース！！

アメリカ ^{いでんしそくさ} 遺伝子操作されたブタの ^{しんぞう} 心臓を ^{ひと} 人に ^{いしょく} 移植 **世界初！！**

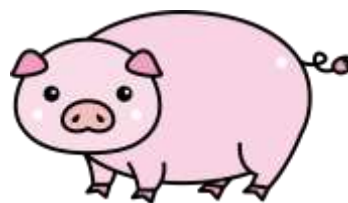
アメリカで世界で初めて、遺伝子操作されたブタの心臓を人に移植する手術が実施されました。手術後3日たちましたが、患者の状態は、今のところ良好だそうです。

アメリカ・メリーランド大学は、末期の心臓病を患う57歳のデビット・ベネットさんに対し、ブタの ^{しんぞう} 心臓を ^{いしょく} 移植する ^{しゆじゆつ} 手術を7日におこなったと発表しました。

心臓は、人に移植されたときに、^{きよげつはんのう} 拒絶反応が起きないように、遺伝子操作された物が使われました。

アメリカでは移植するための ^{そうきぶそく} 臓器不足が深刻でおよそ11万人の ^{かんじゆ} 患者が ^{たいき} 待機していますが、毎年6000人が、移植の前に死亡しているということです。

今回の手術が、^{もんたい} 問題の ^{かいけつ} 解決につながるか注目されています。



← 遺伝子操作されたブタの心臓

<クイズの答え>

にんじん れんこん みそ ニンニク かぼちゃ ねぎ ニラ なっとう