

食育 だより

平成28年12月19日 NO.8

(毎月19日は「食育の日」)

横瀬町学校給食調理場

もうすぐ新しい年を迎えます。冬休みは、大みそかやお正月などの行事があり、年越しそばやおせち料理、お雑煮などの日本の伝統的な行事食にふれる機会がたくさんあります。地域や家庭に伝わる食文化を体験し、大切に受け継いでほしいと思います。

冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる胃腸炎が流行します。食事、運動、睡眠、手洗いで感染を予防しましょう。

食事+運動+睡眠でかぜを予防しよう！



+



+



=



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防するには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけることが大切です。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。生活が不規則になったり、疲れがたまっているとかぜをひきやすくなります。冬休みも規則正しい生活を心がけましょう。

ビタミンACEで冬を元気に！

食事では、ビタミンを多く含む野菜や果物、芋類、魚介類を意識してとりましょう。ほうれん草や小松菜、白菜、みかんなど冬が旬の食べ物に多い栄養素です。



ビタミンA
(皮ふの粘膜を強くする)

冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。



ビタミンC
(丈夫な体づくりに役立つ)

果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。



ビタミンE
(血行をよくする)

ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。

体が温まり、いろいろな食品を使う「鍋料理」は、今の時季にとっても適した料理です。野菜やきのこなどは、加熱することで、かさが減るため、たくさん食べることができます。

横瀬小学校 ”残さず食べよう！きちんと片づけよう！ウィーク”について

11月の「彩の国ふるさと給食月間」に、食べ物や食事を作ってくれる人への感謝の心を育てること、地元産食材やふるさとへの理解を深めることをねらいとして、取り組みました。

1 期間 11月15日（火）～18日（金）

2 調べ方

(1) 給食の残り

給食委員会の児童が担当クラスに行き、残りがゼロ（完食）の料理に○をつけました。

(2) 後かたづけ

給食配膳室で次のポイントをチェックして、点数をつけました。

①食缶を元の位置に戻している。

（上の段に届かない場合は、給食委員に手伝ってもらおう。）

← 3つできていたら 3点

②お玉やしゃもじを食缶から出して、お皿のかごに入れている。

2つ " 2点

③スプーンやはしのむきをそろえて、かごに入れている。

1つ " 1点

15 火	牛乳	パン	おっきりこみ	メンチカツ	サラダ	ヨーグルト
16 水	牛乳	ピラフ	スープ	とり肉のパン粉焼き		りんご

3 結果

完食と後かたづけの結果を合計して、低学年、中学年、高学年ごとに1位のクラスに賞状と給食のリクエスト用紙を渡しました。リクエスト給食は3学期に取り入れます。

低学年

2年2組

中学年

3年1組・3年2組

☆3年生は2クラスとも、毎日完食で、後片づけもきちんとできていました。すばらしいですね！

高学年

5年3組

☆ふだんの給食も残りは少なく、うれしく思います。みんなで協力して、後片づけもきちんとしましょう。

あなたの家のお雑煮は？

日本は地域によって地理や気候が異なることから、各地でさまざまな食文化が形成されてきました。お正月に食べるお雑煮も、かつおだし、こんぶだし、しょうゆ味、みそ味、丸もち、角もちとあります。中に入れる具もその地域や家庭によって異なります。みなさんの家では、どんなお雑煮を食べますか？

丸もち ←

角もち →

中部地方を境に、東は角もち、西は丸もちを入れる所が多いです。北海道や沖縄県には、もともとのお雑煮を食べる文化がありません。現在、北海道では、さまざまな地域から伝わったお雑煮が混在しています。

▶ 香川県では、あん入りの丸もちを白みそ仕立ての汁に入れた「あんもち雑煮」を食べます。

あんもち雑煮