

12月食育だより

令和2年12月1日
牛島小学校

今年もあと残り1ヵ月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんとすることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。

夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。



かぜにまけない体をつくろう！

好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、かぜにかかりやすくなってしまいます。基本はしっかり3食食べる。また、このような食材を食べるように心がけましょう。

たんぱく

丈夫な体をつくも。寒さに対する抵抗力が高まる

ビタミン

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入るのを防ぐ

ビタミン

寒さやストレスから体を守り、体の調子をよくする働き

免疫力を高めよう！



まだまだ寒いこの時季、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいと病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。

食生活で心がけたいポイント！

野菜をたっぷり！



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。



みそ汁1杯で医者いらず！



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。



お知らせ

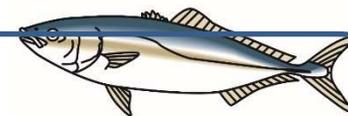
新型コロナウイルスの影響により、農林水産省の「国産農林水産物等販売促進緊急対策」が設けられました。

その一環として、鹿児島県漁業協同組合連合会より、埼玉県の学校給食食材加工業者及び納入業者の公募があり、本校、取引先の「株式会社海渡（購入業者 株式会社丸宮食品）」が選定されました。

その結果、12月に鹿児島県産養殖ぶりを3回、1月・2月に鹿児島県産養殖かんぱちを各3回、無償で提供していただくことになりました。

本校としては、給食物資も高騰している状況でありますので、この制度を使わせていただくことにいたしました。

同じ魚をひと月に3回使用することになりますが、調理方法を変化させて実施していきたいと思っておりますので、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



魚の栄養

魚のすごさは食べてわかる！

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、

マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。青背の魚に多いDHA

（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）などの脂肪酸には生

活習慣病の予防効果があり、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。

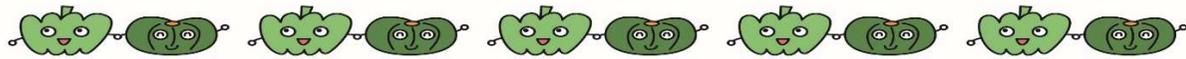
脂ののったこの時期の魚「ぶり」や「ししゃも」、そして「たら」などを食べて

みましょう。学校給食では、魚の料理を積極的に献立に入れていきたいと考えてい

ます。ぜひ、ご家庭の食卓にも登場させて

いただきたいと思っております。





12月21日は、冬至になります。
昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習慣があります。
また、「運盛り（うんもり）」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良い

とされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むと愛でられます。かぼちゃは、別名を「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ぎんなん、かんてん、うどん（うどん）とともに、「冬至の七種」とされ、この「運盛り（うんもり）」の協力アイテムにもなっています。

給食も、12月21日は、冬至献立を計画しました。

運盛り（うんもり）サラダとゆずゼリーです。

運盛り（うんもり）サラダは、れんこん、にんじん、かんてん、なんきん（かぼちゃ）を使ったサラダです。

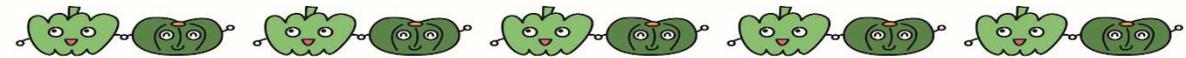
ゆずゼリーは、埼玉県入間郡毛呂山町で、奈良時代からゆずを栽培していたとされる言い伝えがあり「日本最古の生産地」といわれている桂木ゆずを使ったゼリーです。

お楽しみに。

また、冬至にゆず湯に入るのは、「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）」とかけ、ゆずで、「融通よくいきましよう」という意味があったそうです。

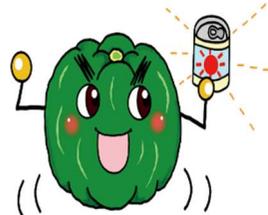
ゆずの皮やしぼり汁は、料理の香りづけによく使いますが、そのまま食べてもおいしい、みかんの仲間の果物です。

ビタミンCや、クエン酸がたっぷり、風邪の予防や疲労回復にも役立ちます。



運をよびこむ！？ かぼちゃのパワー

夏の太陽の缶詰	ビタミンACE(エース)が豊富
<p>かぼちゃは夏の太陽をいっぱい浴びて、実をつけます。皮が厚く長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。</p> <p>現在は、日本とは季節が逆の南半球から輸入されるものが、この時期、お店に並ぶことが多いようです。</p>	<p>かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守るのに大切な働きをする、これら「ビタミンACE」をしっかりとることができます。</p>



児童の考えた献立を実施！！

6年生の家庭科学習で、「バランスの良い献立を考えよう」の学習内容をもとに、学校給食の献立を作成しました。

今年はコロナ感染拡大防止のため、昨年までと違ってグループの取り組みではなく、個人の取り組みとなりました。

この学習は、春日部市の「オリジナル給食メニューを考えよう」という取り組みともリンクさせました。

献立選出にあたっては、家庭科主任と栄養教諭が良いものを選出し、その中からクラスの子どもの投票や全教職員の投票で決定しました。

今月は、その献立が登場します。

12月16日(水) 6年2組の児童が考えた献立

○ ごはん・牛乳・豆腐のから揚げ・大根と春菊の炒め物・ミックスビーンズのミネストローネ

12月18日(金) 6年1組の児童が考えた献立

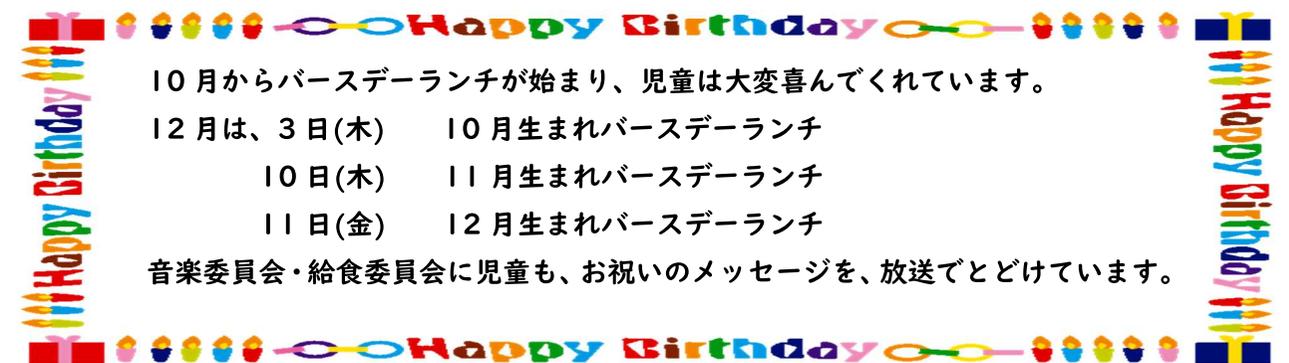
○ ごはん・牛乳・鮭のムニエル・ブロッコリーとカリフラワーと卵のサラダ・白菜のシチュー

みなさんお楽しみに。

また、この献立を考案した児童には、春日部市教育委員会教育長から賞状が授与されます。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう

子供たちの健やかな成長には、とても大切なことです。寒くなりました。朝、体が温まる朝ごはんを食べて登校するようにお願いします。具沢山のスープや味噌汁を、食事の中に加えてください。



10月からバースデーランチが始まり、児童は大変喜んでくれています。

12月は、3日(木) 10月生まれバースデーランチ

10日(木) 11月生まれバースデーランチ

11日(金) 12月生まれバースデーランチ

音楽委員会・給食委員会に児童も、お祝いのメッセージを、放送でとどけています。