

12月給食たより

平成29年11月30日
中野区立西中野小学校
校長 岡本 賢二
栄養士 本間あかね

<12月の給食目標>

日本型食生活を知ろう!



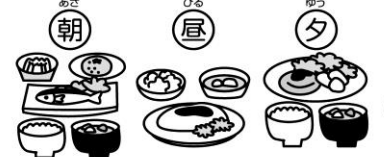
寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗いとうがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠
- ④ 適度な運動
- ⑤ 適度な保温と保湿



★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

肉類、魚介類、牛乳・乳製品、たまご

ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、魚介類、レバー

ビタミンC

免疫力を高める

ブロッコリー、みかん、かき、じゃがいも、キウイフルーツ

【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものをおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消費を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米

ビタミンB2

卵、カレー

冬至3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とってむずかしい

Q1 レベル★★
冬至は、毎年12月22日前後にありますが、1年のうち、もっとも何が短く、何が長い日のこと?

① 夜が短く、昼が長い日
② 昼が短く、夜が長い日
③ 朝が短く、昼が長い日

Q2 レベル★★★
冬至に「ん」がつく食べものを食べると幸運につながるといわれますが、なぜかボチャを食べるの?

① 「ほんこん」とも言うから
② 「パンキン」とも言うから
③ 「なんさん」とも言うから

Q3 レベル★★★
こんにやくも冬至の食べものですが、からだの何を落とすといわれている?

① 砂
② 肉
③ 汚れ

Q4 レベル★★
赤い色は邪気をはらうとされ、冬至にこれでおかゆを作る習慣がある地域があります。どんな食べもの?

① トウガラシ ② あずき ③ にんじん

Q5 レベル★
この日は1年でもっとも寒さが厳しくなります。風邪をひかないようにと、何をお風呂に入れる?

① ゆず ② しょうぶ ③ 牛乳

【11月に使用した主な食材産地】

- | | |
|--------------------------|---------------|
| お米…新潟 | 玉ねぎ…北海道 |
| 麦…富山,石川,福井 | 人参…北海道,茨城,青森 |
| もちあわ…岩手 | じゃが芋…北海道 |
| ひえ…岩手 | キャベツ…愛知,茨城 |
| レンズ豆…アメリカ | 紫キャベツ…静岡 |
| 豚肉…群馬,熊本,宮崎,千葉 | 小松菜…埼玉,東京 |
| 鶏肉…岩手,茨城,青森 | ほうれん草…茨城,群馬 |
| ハム…茨城,群馬,千葉 | 大根…千葉,青森 |
| 鶏卵…群馬,青森,埼玉 | かぶ…千葉 |
| チーズ…北海道 | なす…栃木 |
| うずら卵…愛知,静岡 | 長ねぎ…茨城,群馬 |
| 豚骨,鶏骨…群馬,青森,岩手 | 万能ねぎ…群馬 |
| ニギス…島根 | いんげん…長崎 |
| さんま…北海道 | もやし…千葉 |
| サバ…ノルウェー | かぼちゃ…北海道 |
| 鮭…北海道 | さつまいも…茨城 |
| マス…北海道 | ミニトマト…愛知 |
| イカ…北太平洋 | ごぼう…青森 |
| タコ…南アフリカ | 長いも…青森 |
| エビ…ニカラグア | れんこん…茨城 |
| あさり…中国(検査済) | 里芋…千葉,埼玉 |
| かまぼこ…タイ | セロリ…長野 |
| こんにやく…群馬 | にんにく…青森 |
| 昆布…北海道 | しょうが…高知 |
| わかめ…徳島,韓国 | 白菜…茨城 |
| ひじき…長崎,愛媛 | ニラ…茨城 |
| マッシュルーム…山形,千葉 | みかん…愛媛 |
| 干しいたけ…宮崎 | りんご…山形,長野 |
| 赤みそ,白みそ…長野 | 姫りんご…長野 |
| かつお節…鹿児島,静岡 | 柿…和歌山 |
| 木耳…熊本 | ゆず…徳島 |
| えのき…長野 | コーン缶…北海道,アメリカ |
| しめじ…長野,茨城 | たけのこ…福岡,熊本 |
| ごま…南米,ボリビア,ガテマラ | もも缶…山形 |
| グリーンピース…ニュージーランド | みかん缶…和歌山 |
| ちりめんじゃこ…インドネシア | |
| 牛乳…千葉,群馬,岩手,宮城,秋田,青森,北海道 | |

<保護者さまにお知らせ> 日ごろから給食運営にご協力くださり、ありがとうございます。12月は給食費振替がありません。次回は、1月5日(金)です。引き落としのご準備と通帳のご確認をお願いいたします。