



12月食育たより

毎日に寒さが厳しくなってきました。今年も残すところあとわずかです。一年の締めくくりに風邪などをひいて体調を崩すことのないよう規則正しい食生活と運動・休養をとることを心がけましょう。

寒さに負けない体づくり

人の体には外から入ってきたウイルスをやっつけ、病気を治す働きがあります。風邪をひかず、寒さに負けない力を高めるためには、栄養・運動・休養が必要です。



食べ物には、さまざまな栄養素が含まれています。食べ物を食べると、胃や腸で消化され、栄養素が体の中に吸収されます。そして全身に運ばれて、体がつくられ、健康が保たれます。また、必要のないものは、便や尿として排泄されます。

たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルの5つの栄養素を五大栄養素と呼び、この栄養素を偏りなくとることを「栄養のバランスが良い」といいます。

五大栄養素 (三大栄養素+ビタミン・ミネラル)	三大栄養素 (たんぱく質・脂質・炭水化物)			
	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	主に筋肉などの体をつくるほか、エネルギーのもとになる。 ◆魚介、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品	主にエネルギーのもとになるほか、体をつくるもとになる。 ◆植物油、バター、肉の脂身	糖質 主にエネルギーのもとになる。 ◆ご飯、パン、麺、砂糖、いも類	食物繊維 おなかの調子を整える。 ◆野菜、きのこ、海藻、豆類
ビタミン		ミネラル (無機質)		
主に体の調子を整える。 ★体に必要なビタミンは、現在13種類とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。		骨や歯など体をつくるほか、体の調子を整える。 ★体に必要なミネラルは、現在16種類とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。		

(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、卵、大豆・大豆製品

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
じゃがいも、フロccoliリー、みかん、キウイフルーツ

ビタミンB1
豚肉、玄米・胚芽米

ビタミンB2
卵、カレー、牛乳、レバー

おすすめは具たくさんで栄養豊富な「鍋料理」
熱々の鍋料理は、栄養のバランスも良く寒い季節におすすめです。日本各地には地元の特産物や旬の材料を生かした様々な鍋料理があります。

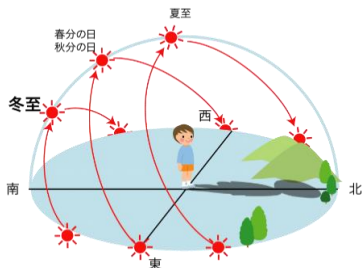
※「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」では、塩素・硫黄・コバルトを除く13種類の摂取基準が示されています。

今月の給食より

- 行事食等
- 季節の料理
- 地場産物 (飯能市産)
- 旬の食材

冬至献立・・・20日 クリスマス献立・・・21日

鯖のゆずみそだれ焼き、すき焼き風煮、根菜ごま汁、根っこ野菜のクリームシチュー
米、大豆、ゆず
里芋、大根、白菜、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、みかん



12月22日は「冬至」です。冬至とは一年の中で太陽が出ている時間が一番短い日。つまり昼が一番短く夜が一番長い日です。

日本では冬至の日にゆず湯に入り小豆粥やかぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、長期保存がきくことから野菜の少ない冬にカロテンなどのビタミンを多く含むかぼちゃを食べ、風邪をひかないように抵抗力をつけようとした昔の人の知恵です。給食では「かぼちゃ蒸しパン」とゆずみそをかけた「こんにゃくのみそ田楽」を作ります。

旬の食材

【ゆず】

さわやかな香りが特徴のゆずは、酸味が強い果物として生で食べることはなく、果汁を絞ったり皮を薄くスライスしたりして料理の香り付けや飲料、お菓子などに利用します。柑橘類の中では寒さに強く栽培しやすいため、家の庭にもたくさんのゆずが実っているのを見かけることができます。しかし、生長が遅く種から育てると実がなるまでに18年かかると言われます。ゆずの生産量の半数は高知県ですが、飯能市にも近い毛呂山町は栽培が盛んな地域です。今回給食では学区である上長沢地区で育てられたゆずを使用します。

