

食のたより

教育プログラム
[よいいどん!]



令和元年11月25日
横浜市立一本松小学校
校長 小原 健人
栄養士 中務 末乃

紅葉した木の葉が落ちて、冬に近づいてきたなと感じるようになりました。寒くなるとおなかに作用する風邪が多くなります。手洗いやうがいをしっかりして元気に過ごしたいものです。体が疲れていると風邪を引きやすくなります。体を休めて疲れを残さないように気をつけましょう。

冬至にかぼちゃを食べて風邪予防

冬至は一年で一番風間が短い日です。太陽ののぼっていく高さが一年で一番低いので、このころには寒さもぐっと増してきます。野菜が少なくなるこの時期は、江戸時代のころから比較的保存のきくかぼちゃを食べる習慣が根付きました。かぼちゃの黄色は、邪気を払うという意味も込められていました。かぼちゃはビタミンが多く、風邪予防に効果的です。

その他にも風邪予防によいと言われるのは、たんぱく質、ビタミンAやビタミンC、ミネラルの多い肉や魚、卵や乳製品、野菜、果物です。これらの食材をうまく取り合わせバランスよく摂取することが大切です。

風邪に負けない
体をつくろう!



温かいおかずで 体を温める

◎温かい鍋物やうどん、スープ類をいただきます。

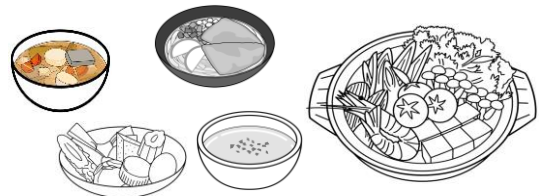
- ・煮ることで柔らかくなり消化もよくなります。体を冷やす食べ物は、加熱調理により体を温める料理に替えて食べるようにします。
- ・血液循環をよくし、発汗作用のある食品を簡単に摂り入れられます。
- ・食べると体がほかほかします。とうがらしなどの香辛料は取りすぎに気をつけましょう。

体を温める食品

★かぼちゃ・しょうが・ねぎ・にら・

さつまいも・ごぼう・うど・かぶ・小松菜

人参・れんこん・わけぎ・玉ねぎなど★



ビタミンで風邪予防

★ビタミンの種類★

ビタミンA：皮膚やのどの粘膜を丈夫にして鼻やのどからのウィルスや病原菌が侵入するのを防ぎます。

ビタミンB：エネルギーや三大栄養素の代謝を促し、疲れをとります。（脂肪や炭水化物をエネルギーにかえます。）

ビタミンC：寒さや風邪に対する抵抗力を強めます。血液や皮膚を健康に保つビタミンCは、熱に弱く、体内に蓄えておくことができないので、毎日とるように心がけましょう。生の果物がお奨めです。

ビタミンD：カルシウムの吸収を促進します。動物性の食品に多く、骨粗しょう症を防ぎます。

ビタミンK：骨を丈夫にし、血液の凝固作用があります。

【主な食品】

Aレバー、うなぎ、にんじん、ニラ、モロヘイヤ、ピーマン、ほうれん草、大根の葉。

B豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物。

C赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちご、キャベツ、みかん。

Dさけ、さんま、鶏肉などのレバー、ほしきくらげ、ほししいたけ。

Kモロヘイヤ、ほうれん草、小松菜。

<12月の給食>

6日 「さばのたつた揚げ」は神奈川県横須賀漁港の佐島で水揚げされたさばの未利用魚（大きさの分別からそのままと利用されない魚）を使ったたつた揚げです。

9日 来年はいよいよ4年に一度開催されるオリンピックがあります。そこで子どもたちにも外国料理を食べて食に対する理解や関心を深めて欲しいと考えました。今月はオリンピック発祥の国である「ギリシャ料理」を給食の時間にいただきます。海外のいろいろな国の味を知り、世界に思いを馳せればそれも食育の時間になることと思います。

★「麦ごはん・牛乳・生あげと豚肉のみそいため・くきわかめスープ」を「胚芽パン・牛乳・ムサカ（クリームソース）・レヴィシヤスープ」で実施します。

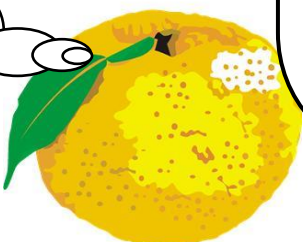
世界に繋ごうオリンピック・パラリンピック給食

17日 「胚芽ごはん・牛乳・中華丼の具・中華あえ」を「ターメリックライス・牛乳・パエリアの具・ソバデ・アホ・ブルーベリーゼリー」に変更します。（このパエリアの具はスペイン料理で10年位前に横浜市統一の基準の献立に入っていたものを復活させました。調理員さんお薦めの献立です。

旬の食材（みかん）の栄養

「コタツのみかん」は、日本の冬の団らん風景の定番でしたが、最近はコタツを冬の暖房として使用しているご家庭も少なくなってしまったのではないのでしょうか。また、みかんの消費量も2004年にバナナに抜かれて以来ずっと2位になっているとか・・・なんとも複雑な気持ちになります。「皮は手で簡単にむけ、果汁が多く、種がない」そんな、日本人が大好きな「みかん」をクローズアップしてみました。

みかん2個で1日に必要な1/2量（大人）のビタミンCが摂取できます。おやつにぜひみかんを！



年越しそばを食べると??

大みそかに食べる年越しそば。「そばみたいに細く長生きられるように」という話があるようですが、他にもいろいろな説があるそうです。例えば、「切れやすいそばを食べて、一年の災厄（よくないこと）と縁を切る。」など・・・



12月23日（月）で給食が終了します。日頃は給食運営にご協力をいただきありがとうございます。給食当番の白衣をお子さんが持ち帰りましたら、洗濯・アイロン（消毒の意味があります。）・補修をして1月7日（火）に持たせてください。1月8日（水）から給食がスタートします。また、給食帽子やマスク（毎日の給食時間に必要になります）を忘れないようご協力を、お願いいたします。



日本人が食べる果物NO.2は「みかん」冬の定番「温州みかん」はこんなにすごかった！

栄養と効用

ビタミンCが豊富

免疫力をアップする働きがあり、風邪の予防、風邪をひいてしまった後の細胞の修復にも効果を発揮します。

クエン酸

疲労回復やダイエット効果、便秘の解消などの働きがあります。

βクリプトキサンチン

みかんの黄色成分であるカロテノイドです。抗酸化力が強く美容やがんなどの予防に効果的な成分として知られており、βカロテンに比べて5倍の発がん性抑制効果があるという報告もあります。

ペクチン

スジがついたまま袋ごと食べると、果肉だけ食べた時よりも、食物繊維を4倍もとることができます。