食育だより

平成２８年１２月号
光が丘第一中学校

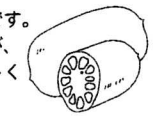
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

いよいよ今年も最後の月になり、寒さも本格的になってきました。気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になります。食事の前の手洗いをしっかりして、日頃から体調管理に気をつけましょう。

根性つくかも！根菜類

根菜とは、**土の中にできる根や地下茎**などを食べる野菜です。多くが秋から初春にかけての**寒い時季に旬**を迎えます。鍋物や煮物、汁物などの具によく用いられ、**体を芯から温めてくれ**ます。寒い冬に欠かせない栄養素がたっぷりの「根菜」を食べて、元気に過ごしましょう。

●れんこん
ハスの地下茎です。淡泊な味ですが、ビタミンCを多く含んでいます。



●ごぼう
食物繊維がたっぷりで腸内環境を整えてくれます。ごぼうには肉や魚の臭みを消す効果があり、煮物によく用いられます。

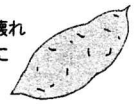
●にんじん
体の中でビタミンAとしてはたらくカロテンがたっぷりです。カロテンは油に溶けやすく、油を使って調理すると吸収率がアップします。葉も食べられます。

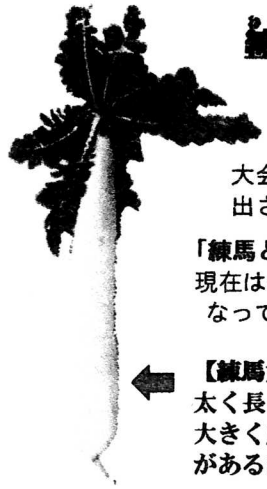
●大根
昔はせき止めやのどの痛みに効く民間薬として用いられました。干して作る「切り干し大根」には、食物繊維、カルシウムや鉄分が生のときよりも増加しています。

●かぶ
丸い部分は根ではなく茎（胚軸）で、畑では土の上に出ています。ビタミンCや葉酸が多く、葉にはビタミンC、カロテン、カルシウムが豊富に含まれています。

●さといも
カリウムが多く、塩分の排出を助けてくれます。ヌルヌル成分には胃腸を保護したり、血液をサラサラにする効果があります。

●さつまいも
さつまいもにはビタミンCが多く、熱で壊れにくい性質があります。皮に近い部分に多いヤラピン（白い乳液状の成分）には便秘を改善する効果もあります。



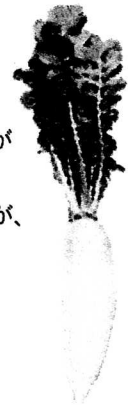


練馬大根の日　～地場野菜を食べよう！②～

練馬区では、毎年１２月の第一日曜日に**「練馬大根引っこ抜き大会」**を開催しています。そして、その翌日に練馬区の小中学校の給食にて、大会で引っこ抜かれた**「練馬大根」を使ったメニュー**が出されています。今年は**５日が「練馬大根の日」**です。

「練馬といえば大根」と言われるほど有名な練馬大根ですが、現在は作られている数が少ないため、とても貴重な大根になっています。伝統の味をおいしくいただきましょう。

【練馬大根】　一般的に出回っている青首大根に比べて、太く長く成長するので、引き抜くのに力がいります。葉が大きく広がっているのが特徴で、繊維質が多く、歯ごたえがあるため、たくあんなどの漬物 に適しているそうです。



青首大根

今月のこんだてより

５日　**練馬大根の日**　　練馬の伝統野菜である**“練馬大根”**を使った、おろしソースたっぷりの**「練馬スパゲティ」**です。

９日「カレーポークビーンズ」　豚肉や大豆、野菜、じゃが芋を入れたカレー風味のトマト煮込みです。

１５日「セルフフィッシュバーガー」　白身魚のフライとキャベツをパンにはさんで食べましょう。

２１日　冬至献立　　かぼちゃ(南京)とビタミンC豊富な**ゆず**を使います。

○冬至○　冬至とは１年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。日本では昔から、この日に“ゆず湯”に入り、カロテンやビタミンが豊富な“かぼちゃ”を食べて、無病息災（病気をせず健康でいられること）を祈る風習があります。また、終わりに「ん」の付く食べ物を食べると、幸運に恵まれるといわれています。

２２日　☆クリスマスメニュー★　　今年最後の給食です。

今月のくだものは、**りんご、みかん、柿、洋梨** の予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は１２月１５日(木)です。再振替日は３０日(金)です。