食育だより

平成２９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

今年もあと一ヶ月となりました。年の暮れの１２月は「師走」といい、先生も走り回るほど忙しいという意味があります。気温が低く、空気が乾燥するので、風邪などで体調を崩さないよう、食事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。

寒さに負けない食事をしよう！

寒い冬を元気に乗り越えるために必要な栄養素を紹介します。食べ物によって働きが違うので、色々組み合わせてバランスのとれた食事をこころがけましょう。

【体力をつける】

○たんぱく質

血や筋肉など、体を作るために欠かせない栄養素。スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力の回復に役立ちます。また、免疫を強化する働きもあります。

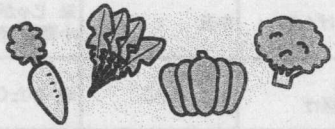
多く含む食品…肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品 など

【抵抗力をつける】

○ビタミンA

皮膚や喉の粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌が鼻や喉から体内に侵入するのを防ぎます。

多く含む食品…緑黄色野菜など



○ビタミンC

寒さや風邪などに対する抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは、体内に蓄えておくことができないので、毎日とることが大切です。

多く含む食品…野菜、いも類、くだもの など

【体を温める】

○炭水化物

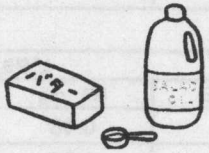
脳の唯一のエネルギー源。不足すると思考力の低下や疲れやすさを招きます。寒さに体温を奪われないよう、熱をつくり、体を内側から温めてくれます。

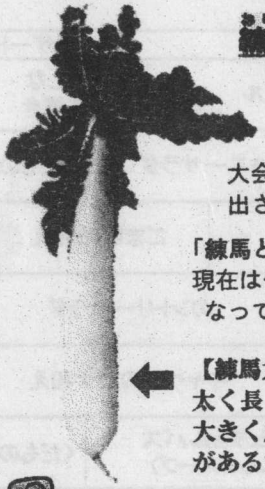
多く含む食品…ごはん、パン・めん類、いも類 など

○脂質

体を温めたり、ビタミンAの吸収を助けます。少量でたくさんエネルギーを作るので取り過ぎ注意。

多く含む食品…油、バター など





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４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

4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。

★世界の料理を味わおう★

1日　韓国……プルコギ・ナムル
6日　フランス…フレンチトースト・ポトフ
8日　トルコ……ピラフ・ケバブ・ハブチュチョルバス（人参のスープ）
12日　アメリカ…ジャンバラヤ（スパイシーな炊き込みごはん）

郷土料理や各国の特産食材などを取り入れました。お楽しみに！

22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。

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(金)です。再振替日は1月4日(木)です。