



三月号

第30年  
(2018)  
後編 山根浩三  
栄養士の世界

枝葉の太い葉もさながら散り始め、春芽は、穂から冬へとゆっくり進んでいます。北の山から北へは、新雪や霜冰などでの便りも届くようになり、紅葉の見頃がニーストを過ぎて、冬は着実に近づいているようです。

今年は、記録的な豪雨や猛暑、台風、地震といった自然災害が多発した影響で農作物の成育が遅れたり、収穫量が減らしたりと、今更に青果物の価格の高騰が止まりません。今後の天候回復による収穫量の増加に期待したいところです。

秋の日は、つるべ落としのごとく、ここに来て日々暮れゆくが急に早めました。朝晩も、めっきり冷え込むようになります。天気の良い日中は比較的暖かですが、日々暮れると急に気温が下がり、一日の温度差が大きいので体調を崩している生徒もいるようです。重い外套や衣類の部屋等でかむと引かむといふ注意をしちゃう。

11月7日は立冬。暦の上ではもう冬です。これからは、多くのたちの体も寒い冬への向けでの体作りの大切な準備期間でもあります。健農を作は、毎日の食事と運動、お介護睡眠で作らります。

自分の健康は自身で作ること。まずは毎日朝食をしっかり食べから學校までも通いをせず、給食は「食介を良くね」と食べること。天気の良い日は校庭にて体を動かし太陽の光を浴びる海釣ること。夜は早く寝て睡眠を充分にとること。

規則正しい生活リズムを整えることに掛け、やがて訪れる寒く長い冬を乗り切る丈夫な体と体力を作りましょう。

## 住民1人当たりの学校給食費取扱額

	平均 Kcal	脂肪 g	蛋白質 g	醣類 g	粗纖維 g	水 g	七 g	夕 g	ミ g	ア g	シ g	ク g	ウ g	カ g	セ g	物 g	相 %
A月平均	831	33.4	25.1	429	143	4.4	269	0.61	0.67	44	7.9	4.3					
固高雞精	830	27~ 41.5	23~ 22.7	450	120	4.0	300	[15]	0.60	30	6.5	25					

—11月8日は  
いい歯の日—

丈夫な歯を作るためには、歯磨きは勿論のことですが甘い物の食べ過ぎにも注意が必要です

甘い物を食べ過ぎると体が酸性になります。それを中和しようとするために体内のカルシウムを使われ、骨や歯が弱くなります。わざと食べても、食べ過ぎないように！

## —宇宙でも人気の日本食?—

168日間 国際宇宙ステーション(ISS)に長期滞在していた宇宙飛行士の金井宣茂さんは、宇宙滞在を終え6月に帰国しました。

どの時、一晩やりたいことは「百から十回と、米汁を食べたい」だったそうです。  
さて宇宙空間は、一生懸命食べても体重の自減減少があるうえで、しかし  
1日おいくつ食べても宇宙船食が營養土の供給を支えることがあります。

今回金井さんは、米国宇宙局(NASA)が提供する標準食に加え宇宙航空研究開発機構(JAXA)が用意した「宇宙日本食」を持って行き、最初の3日は「宇宙ライス」ご飯や「宇宙ライス」を食べていただけたのです。

宇宙日食食方に、白飯・煮魚・山菜あわせ・鮭のホタテソラ・さばのみを煮、(いわし)トマト煮・さかなの煮漬、お出汁物などとの位にも、しょうゆラーメンやカレー、羊かしなどのアゲリ料理をともす。うなぎ

日本食は、ヘルシーとイメージから国際宇宙ステーション（ISS）でも人気で、日本の食文化に対する関心が世界で高まっています。

毎週金曜日の夜は、みんなで集まって、とておきの宇宙食と一緒に食べていただこうです。現在、ISSでは木耕栽培などの農業実験も行われています。

食べ大抵さは、卓面も変わることがあります。

①今年度12月24日となる「白金で作る朝日はロコンド」の各校代表作品が11月28日～30日午後2時頃より受付アトリウム展示されます。ご来場下さい。

②該島内への会員に対する、その作物・食文化や食に関する歴史への理解・生産に携わる人々に感謝する会をすることなどを目的として、14日(火)に区内会員中の該島の給食に区内会のキャラクター衣装で参画されます。



