

# 食育だより

令和4年12月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

栄養士 白澤 瞳



今年も残すところあと1ヶ月になりました。寒さが一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、風邪やコロナウイルス、インフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。

冬を元気に過ごすためには、手洗いやうがい大切です。外から帰った後、食事の前など、欠かさず行うようにしたいですね。

## 風邪を予防しよう

### 風邪を予防するには…

#### タンパク質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。



#### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスが入ってくるのを防ぎます。



#### ビタミンC

細胞に入りこむウイルスをやっつけるなど、寒さや病気への免疫力を高めます。



#### ビタミンB.E

疲れをとったり、血行をよくして体の新陳代謝を活発にしたりします。



### 症状別！風邪をひいたときは…

#### 発熱や寒気があるとき

体温があがるとエネルギーの消費量が多くなります。ご飯や麺類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を多く補給しましょう。

#### 鼻水や鼻づまりがあるとき

温かい汁物や、発汗促進・殺菌作用のあるねぎやしょうがをとって体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためにはビタミンAをとりましょう。

#### せきやのどの痛みがあるとき

のどごしのよいスープや豆腐料理がおすすめです。辛味や酸味の強いもの、熱いものは避けましょう。はちみつ、大根、レンコン、しょうがなどが効果があります。

#### 下痢や吐き気があるとき

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。水分・ナトリウム・カリウム・ミネラルなどの補給も大切です。

寒い冬は風邪予防もかねてタンパク質が豊富に入った魚や豆腐を使った鍋物や湯豆腐、ビタミン類が豊富に入ったブロッコリーや白菜を使ったシチューやスープなど、温かい食べ物がおすすです。

栄養豊富な冬野菜（大根、ほうれん草、白菜、れんこん、ねぎ）も積極的にとりましょう。



## 15日(木) 米と味噌の日

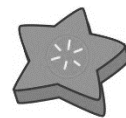
今月の米と味噌の日のお米は『新潟県産ミルキークイーン』、味噌は『練馬区産玄米みそ』です。

「**ミルキークイーン**」はコシヒカリの品種改良から生まれたお米。粘り気が強く、もちもちとやわらかい食感が特徴。冷めてもおいしい。

「**玄米みそ**」は玄米こうじを原料とするので流通量が少なく珍しいみそ。中辛赤色で、濃厚なコクと玄米特有のうまみと苦みがある。

## 6日(火) ラッキースター献立

今月のラッキースター献立は6日の「**ゼリーフライ**」です。今回はだれに当たるでしょうか？  
お楽しみに！



## ☆今月の献立より☆

### 1日\*サッカーW杯応援献立・世界の料理（スペイン）

11月に引き続きサッカーW杯の応援献立です。日本は2日早朝に第3戦でスペインと対戦します。パエリアはスペインのバレンシア地方で作られた野菜や魚介類などを炊き込んだ米料理です。パエリアにはバレンシア語で『フライパン』という意味があります。主菜はスペイン発祥のスパニッシュオムレツ、スープはスペインで有名なお祭り『トマト祭り』から白インゲン豆とトマトのスープにしました。



### 6日\*郷土料理（埼玉）



ゼリーフライは埼玉県行田市の料理です。おからとつぶしたじゃがいもを混ぜ、素揚げして作ります。形が小判型であることから『**銭**フライ』がなまって『ゼリーフライ』になったといわれています。

まゆ玉汁は埼玉県秩父市の料理です。秩父市では昔、**蚕**を育てて絹糸を生産していました。その名残から、白玉団子を蚕の繭に見立てて汁の中に入れてまゆ玉汁ができました。

### 16日\*セレクトドリンク

今年度2回目のセレクト給食は、飲み物です。ミルクコーヒー、ジョアストロベリー、アップルジュース、オレンジジュースの4種類から1人1種類を選びます。自分の選んだものを忘れないようにしましょう。



### ●11月の主な食材の産地●

牛乳:東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道、米:茨城(こしひかり)・北海道(ななつぼし)、キャベツ・里芋・ゆず:練馬区、大根・さつまいも:千葉、人参:千葉・北海道、玉ねぎ・じゃがいも:北海道、さやいんげん・小松菜・きゅうり・ほうれん草:埼玉、れんこん・白菜・パセリ・せり:茨城、青梗菜:静岡、もやし・しいたけ:栃木、しょうが:長崎、まいたけ:新潟、しめじ・えのき:長野、ごぼう:群馬、ねぎ:山形・青森、にんにく・りんご・豚肉・鶏肉:青森、ラフランス:山形、みかん:佐賀、はたはた:鳥取他国産、黒むつ:ニュージーランド、えび・じゃこ:インドネシア、いか・めかじき:北太平洋、秋鮭:北海道、さば:ノルウェー・アイスランド

### 給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは12月5日(月)(再引き落とし19日)です。  
今年度の最終引き落としです。残高の確認をよろしくお願いいたします。

