

平成29年度

平成29年12月25日(月)

食育だより・冬休み号

練馬区立 中村小学校



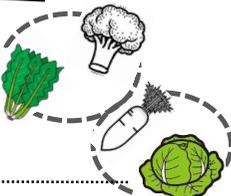
早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん
運動シンボルマーク



明日から冬休みです。この休み中は楽しい行事等がたくさんあって
ついつい食べすぎたり、夜ふかしなどして、生活リズムがくずれがち
になります。 かぜなどひかないよう、食事や健康に気をつけて
良いお年をお迎えください。

冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、かぜをひきやすい季節
です。ほうれん草、ブロッコリーは肌荒れやかぜを吹き飛ばすビタミンA
やビタミンB₁、B₂、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。
みずみずしい大根、はくさい、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、
生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く含まれています。



1日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり
野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量
の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされて
いますが、実際には1日400gくらい食べたいもの
です。野菜に含まれる食物繊維は腸の働きを活
発にし、便秘を防ぐ役目もあります。

色つき野菜は油が大好き

にんにく、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草
など、色の濃い野菜を食べるときは、油を使って
料理してみませんか。カロテンは油にとける性質
があり、炒め物、揚げ物にすると体内に吸収され
やすくなります。



加熱に強いイモ類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、イモ類にはビタミン
Cが多く含まれています。加熱したときも、ほかの
野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期の保存
にもたえる点が便利で、食卓の人気者になってい
ます。



果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜と
の共通点がたくさんありますが、糖分も多く含ま
れています。野菜を食べるのが面倒だからといっ
て、手軽に果物を食べていては肥満の原因にな
りかねません。



和歌で親しもう 春の七草

1年間病気をせず、無事に
暮らせることを祈って、1月7日
に「七草がゆ」を食べます。この
行事は古くから行われ、七草の
名前を短歌の形に詠み込んだ
歌や、七草摘みの様子が百人
一首の中の光孝天皇の歌にも
詠まれています。



冬は野菜が不足しますが、この春の七草は真っ先に芽を出
す野菜です。今ではあまり食べられなくなったものもありますが、
すずなはかぶ、すずしろはだいこんの昔の名前です。また、な
ずなは「ぺんぺん草」としても身近です。七草がゆにはお正月で
ごちそうを食べすぎたおなかを、消化のよいおかゆで休ませる
意味もあります。

君がため 春の野に出でて 若菜つむ
我が衣手に 雪は降りつつ

せりなずな なぎょうはこべら ほとけのざ
すずなすずしろ これぞ七草



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われ
たのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

1月の献立から

- 11日(木) 鏡開きです。一年間、みなさんが健康で元気に過ごせることを願って、白玉粉、豆腐、よもぎ、さとう、小豆でよもぎ団子を作ります。
- 15日(月) 小正月です。一年中病気などしないように小豆がゆをいただきます。そこで給食では小豆ごはんを炊きます。
- 24日(水) 1月24日(水)から1月30日(火)までは学校給食週間です。そこで、東京都の八丈島沖でとれたむろあじを使ったまさご焼きと、練馬区内で作られている練馬大根を使った料理から生まれたすずしろ汁を作ります。
- 30日(火) 鯨肉を使って鯨のケチャップ煮を作ります。鯨肉は、昔、昭和の食糧難だった時に日本人の重要なたんぱく源として学校給食によく使われていました。脂肪が少なく良質なたんぱく質やビタミンB群を多く含んでいる食品です。