

12月給食たより

令和3年 11月 30日
練馬区立練馬小学校
栄養士 白鳥 慧



12月の給食から

～練馬区一斉給食 だいこん～



令和3年もいよいよ最後の1ヶ月になりました。年末に近づくにつれ、冬至・クリスマス・大晦日など、行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように体調管理をしっかりとしていきましょう。

免疫を作る栄養素



コロナウィルス感染対策はもちろん大事ですが、そちらに気をとられすぎてかぜやインフルエンザになってしまつては大変です。免疫とは私たちのからだをまもってくれるもの、いうなれば「ぼうぎょ力」です。そんな免疫力をサポートしてくれる栄養素をいくつか紹介します。

～たんぱく質～



血や肉を作るだけでなく、ウィルスなどと戦う物質の材料となる



～ビタミンA～



のどや、鼻の粘膜を強くして、ウィルスなどが体に入るのを防ぐ



～ビタミンC～



免疫力・抵抗力をより強固に



給食にはこれらの食材をたくさんついています！頑張って食べて、病気になるない元気な体をつくりましょう！



12月の食育の日献立は、青森県から「ひつつみ汁」です。昔は寒い地域ではお米を育てるのが難しく、代わりに主食源として小麦粉やそば粉を使った料理が広く伝わっていったそうです。小麦粉で作る「ひつつみ」はもちもちとしていて腹持ちがよく、肉やお野菜など具もたくさんあるので栄養も豊富。主食と主菜（+副菜）の栄養を兼ねた1品は、戦中戦後の食糧難にもよく食べられていたそうです。



～冬至(カボチャを使った献立)～

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。ゆずを浮かべたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。

かぼちゃに含まれる「カロテン」は粘膜を強くして免疫力を高めてくれる効果があります。今年の冬至は22日です。給食では、ほんのり甘いカボチャにそばろあんをかけていただきます。

冬至には、「ん」のつく食べ物を食べると「運(うん)」を呼び込めるといわれています。かつ丼をたべて勝負に「勝つ」と同じようないわゆる縁起担ぎのようなものです。なかでも「冬至の七種(ななくさ)」と呼ばれる、「ん」が2つもついたたべものは幸運が2倍になるとか。その7つの食材がこちらです

- ・なんきん(かぼちゃのことです)
- ・にんじん
- ・きんかん
- ・ぎんなん
- ・かんてん
- ・れんこん
- ・うどん(昔は「うどん」といいました)

これらの食材にはただ縁起を担ぐだけではなく、左で紹介したビタミンが含まれるものが多いので、健康にすごせるという意味でも「運」を引き寄せてくれるかもしれませんね。

学校給食費の集金にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は 12月6日(月)です。