

食育だより 12月



練馬区立豊玉第二中学校

今年もあとわずかになりました。「師走」とも言われ年末のあわただしさに加え、クリスマスや年越し、お正月などの楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。毎日の生活でも、帰宅時のうがいや手洗い外出の時はマスクの着用などに気を配りたいものです。毎回の食事の面でも好き嫌いせずしっかり食べましょう。今月は2日(月)に「練馬大根一斉献立」を実施します。練馬区内の畑でできた大根が小中学校に無償で配布されます。学校ごとに献立は違いますが、収穫に感謝してしっかり味わいましょう。

練馬大根



練馬大根の特徴

- ・首が白い。
- ・首が細く、胴はふくらみ、おしりは細い。
- ・大きくなると1メートルほどになり、青首大根と比べて長い
- ・上記2点のため、収穫時に青首大根の数倍の力が必要となる。
- ・青首大根に比べて辛みが強い。

練馬大根の歴史

- ・元禄時代から栽培が始まった。
- ・明治の中頃、生産が拡大し、干し大根やたくあん漬けなどに加工されて販売されていた。
- ・昭和初期までは盛んに栽培されたが、干ばつ、食生活の洋風化、農地の減少などにより昭和30年頃から栽培量が激減した。

かぜの予防と食生活

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、かぜは、とかく軽くみられがちですが、昔から“かぜは万病のもと”といわれるように、十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

<かぜを予防する3カ条>

①日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がける。

②戸外から帰ったら、必ずうがい・手洗いを忘れずに。

③室内の温度と湿度を適度に保つ。冬の快適温度は21~23℃、湿度は50%前後。まめに換気をしたり、乾湿温度計で上手にコントロールする。

<食生活のポイント>

たん白質を十分に補う

私たちの体内にかぜのウィルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たん白質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。

脂肪(油)も不足しないように

脂肪はからだの皮ふや口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウィルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンAやビタミンCは、かぜのウィルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。