



食育だより



令和4年12月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今年もあと残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。

かぜに負けない体をつくる栄養素

ビタミンA C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ立ち感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！

かぜ予防のポイント

今年のかぜをひきま宣言！

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

ビタミンCが多く含まれる食品

赤ピーマン
キウイフルーツ
みかん
ブロッコリー

ビタミンAが多く含まれる食品

うなぎ
かぼちゃ
ほうれん草
にんじん

今月の目標

「地域の食べ物を知ろう。」

青森県は、自然に恵まれた農林水産物が豊富にあります。生産量日本一の「りんご」「にんにく」「ごぼう」「いか」「ひらめ」の他にも、「長いも」「大根」「カスス」などの野菜やくだもの、「ほたて」や「さば」などの魚介類も生産量・漁か量が日本トップクラスです。

「ふるさと産品給食の日」

- ・ごはん
- ・とうふとなめこのみそ汁
- ・ごぼう入りつくねハンバーグ
- ・大根のそぼろ煮
- ・スチューベン
- ・牛乳

11月16日の給食は、「ふるさと産品の日」ということで、鶴田町産のごはんに、青森県産のごぼうを使った「ごぼう入りつくねハンバーグ」と5年生が育てただいこんを使用した「大根のそぼろ煮」。給食応援隊の方が育てた長ねぎやあるじゃで作ったとうふを使った「とうふとなめこのみそ汁」。そして日本一の「スチューベン」をつがるにしきた農協ぶどう部会のみなさんが学校給食へと寄贈してくださいました。

だいこん収穫の様子(5年生)

大物だ！
うまくぬけるかな？

たくさんとれた！
やったね！

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。

辛い ← 甘い

根の先の方は、辛みが強いため、漬物やみそ汁に。

真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

葉に近い方は甘みが強いため、サラダなどの生食に。

葉は汁の実や炒め物に。

とうし 冬至です！

2022年は12月22日が冬至になります。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むと愛でられます。かぼちゃは、別名を「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんとん、うんどん(うどん)とともに「冬至の七種」とされ、この「運盛り」の“強力アイテム”にもなっています。

冬至によいとされる食材 かぼちゃ&ゆず

夏の太陽の缶詰！
ビタミンACEが豊富！

かぼちゃは夏の太陽をいっぱい浴びて実をつけます。皮が厚くて長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。現在は、日本とは季節が逆の南半球から輸入されるものが、この時期、お店に並ぶことが多いようです。

かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守るのに大切なはたらきをします。

ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

体を温めてかぜ予防！

ビタミンCでお肌すべすべ！

香りによるリラックス効果