

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.7

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。
吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には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、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

西東京市立芝久保小学校
栄養士 蓮見 治美
R2. 11. 30

もうすぐ冬休み！ 食生活の ポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう

かむ かむ

冬野菜をたっぷり食べよう

ついつい寒くて外に遊びに行かず、家の中でゴロゴロしたり、食べ過ぎたりしてしまいがちですが、そんな生活を続けていると肥満を招くリスクが高くなってしまいます。小児期の肥満は大人になってからの肥満にもつながり、様々な生活習慣病を引き起こす危険性があります。健康に過ごせるよう、今のうちから規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。

太りやすいこんな生活

◆体を動かすのが苦手

外で体を動かすよりも家でテレビなどを見たり遊んだりして、すごすのが好きな場合は、運動不足に陥りやすくなります。家の中でも、お手伝いなどこまめに体を動かすように心がけることが太りすぎの予防になります。

◆脂質の多い食べ物が好き

脂質は体に必要な栄養素ですが、とりすぎると肥満を招きやすくなります。ファストフードやスナック菓子などをよく食べている人は特に注意が必要です。脂質は1日に必要なエネルギー量のうち20%以上30%未満にするのが望ましいといわれています。

不規則な生活も太るもと

朝食ぬき

夜遅くに食べる

好きな時間に食べる

● 肥満になりにくい食べ方は…？

①主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく組みあわせよう。

④おやつは量や時間はきちんと決めよう。

②よくかんで食べよう。

⑤食物繊維の多い食品を積極的に食べよう。

③朝食から野菜を食べようようにしよう。

⑥夕食時間はあまり遅くならないようにしよう。

給食委員会の活動を紹介します。5・6年生の児童が、当番を決めて仕事をしています！

- ①給食時間の放送・・・献立紹介、その日の給食に関する内容を、全校にわかりやすく説明しています。
- ②栄養黒板の記入・・・その日の献立と使われている食材を「あか・き・みどり」の栄養素の仲間わけをしながら貼っていきます。食べ物、体内でどんな働きをしているかを知ること大切です。



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊かなかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



にんじん



れんこん

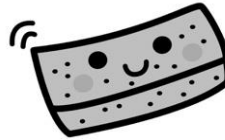


ぎんなん



きんかん

こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。



スイートポテト

さつまいものかわりにかぼちゃを使ってもおいしいですよ!

《材料》 (約4人分)

さつまいも 250g (中1本)
砂糖 大さじ1・1/2
牛乳 大さじ1・1/2 (加減する)
たまご 15g 塗る用10g
バター 15g
生クリーム 小さじ2

《作り方》

- ①さつまいもを茹でて(または蒸して)つぶし、裏ごしする。
- ②他の材料を入れ、よく混ぜる。
最後に牛乳を入れ、固さを調整すると良い。
- ③4等分に分けて俵型にし、アルミホイルなどに入れる。
- ④表面に卵液をぬり、オーブンで表面に焼き目がつくまで焼く。

給食の食材について

令和2年 11月分

農産物は、天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉	小松菜	西東京	さといも	西東京・埼玉
もち米	島根	ほうれん草	群馬・西東京	さつまいも	西東京
小麦粉・片栗粉	北海道	大根	西東京	じゃがいも	北海道
豚肉	群馬	キャベツ	西東京・愛知	にんにく	青森
鶏肉	岩手	きゅうり	宮崎・群馬	しょうが	高知
鶏卵	群馬	かぶ	西東京・千葉	ねぎ	青森
さけ	北海道	玉ねぎ	北海道	たけのこ	鹿児島・静岡
さば	ノルウェー	にんじん	西東京・北海道	ごぼう	群馬
たら	ノルウェー・ベトナム	もやし	栃木	れんこん	茨城
ちりめんじゃこ	宮崎	ピーマン	茨城	いんげん	鹿児島
きびなご	長崎	赤ピーマン	青森	パセリ	茨城
なると	北海道	みつば	静岡	セロリ	長野
大豆	北海道	ブロッコリー	愛知	りんご	青森
干しいたけ	九州・四国	えのきたけ・しめじ	長野	みかん	愛媛

