

# きゅうしょくだより



家庭数配布

No.9

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R4.11.30

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。



### 手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか？ 石けんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なタオルでふきましょ。



## 感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。抗酸化作用とは、免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のことを言います。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる。	野菜、果物、いも類に多く含まれる。	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる。
<p>ほうれん草、レバー、ウナギ、にんじん、かぼちゃ</p>	<p>ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイフルーツ、じゃがいも</p>	<p>モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン</p>



### 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。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、栄養豊富なかぼちゃや、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。かぼちゃは、ビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。

**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。夏野菜ですが冬まで保存でき、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** 赤い色が邪気を払うとされ、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** 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります。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

**ごんにゃく** 「体の砂を払う」とされるごんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

☆野菜たっぷりカレンダー イラスト原画展のお知らせ☆



◆期間 令和4年12月14日(水)～令和5年1月13日(金)

◆時間 午前8時30分～午後5時

◆会場 防災・保谷保健福祉総合センター4階 (西東京市中町1丁目5番1号 保谷庁舎)

野菜たっぷりカレンダーのイラスト、ご応募ありがとうございました。応募総数535作品の中から、一次選考を通過した78作品について展示します。直接会場へお越しのうえ、ご自由にご覧ください。



11/16(水)に実施しました。市内の田倉農園から届いた新鮮なキャベツをたっぷり使いました。キャベツの芯も細かく刻んで、残すことなく使っています。

献立名：キャベツの和風スパゲティ

食品名	切り方	一人分量 (中学年)	作りやすい分量 (1人分×6)	調理方法等
スパゲティ		50.0 g	300.0 g	スパゲティは少し固めに茹でて
茹で塩		0.1 g	0.6 g	オリーブ油(分量外)をからめる。
豚肩こま		15.0 g	100.0 g	豚肉、ベーコンをにんにく、オリーブ油
ベーコン	短冊切り	5.0 g	1～2枚	と一緒に炒め、ワインを加える。
オリーブ油		1.5 g	9.0 g	
にんにく		0.4 g	2.4 g	にんにく、しめじ、ねぎを加えて炒め、
白ワイン		1.3 g	7.8 g	茹でておいたキャベツ・ピーマンも加えて調味料(A)で味をつける。
キャベツ	短冊切り	40.0 g	約5枚	(水気が出るのを防ぐため、茹でます)
にんじん	せん切り	5.0 g	1/4本	
しめじ		5.0 g	1/3袋	スパゲティと具、茹でておいたキャベツ・
ねぎ	斜め小口	5.0 g	1/3本	ピーマンを混ぜ合わせる。
青ピーマン	せん切り	3.0 g	1.0個	
しょうゆ	A あれば薄口	3.0 g	大さじ1.5	
みりん		2.0 g	大さじ1	
天塩		0.3 g	ひとつまみ	
白こしょう		0.02 g	少々	

給食の食材について

～令和4年 11月分～

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。

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・新潟(産直)	こまつな・大根	西東京	にんじん	新潟(産直)・北海道
もち米	島根	トマト	西東京	玉ねぎ	北海道
小麦粉・片栗粉・大豆	北海道	キャベツ	西東京	れんこん	茨城
豚肉	群馬	かぶ	西東京・埼玉	里芋	西東京・埼玉
鶏肉	岩手	ブロッコリー	北海道	じゃがいも・かぼちゃ	北海道
鶏卵	群馬	しょうが	高知	さつまいも	新潟(産直)
ちりめんじゃこ	宮崎	にんにく	青森	さやえんどう	北海道
さんま	台湾	もやし	栃木	いんげん	茨城
さば	千葉	ピーマン・赤ピーマン	茨城	きゅうり	埼玉・千葉
いか	ペルー	ほうれん草	茨城	ごぼう	青森
たら	ロシア	白菜・チンゲン菜	茨城	しめじ・えのき	長野
ぶり	長崎	にら	栃木	切干大根	宮崎
ししゃも	アイスランド	長ねぎ	千葉	りんご(サンふじ)	長野
干しいたけ	九州・四国	なめこ	山形	みかん	愛媛