

# 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

R5.11.30

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。



### 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。

## 幸運を呼び込む(冬至)の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。



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。



### 西東京市の友好都市 山梨県北杜市

北杜市は、山梨県の北部に位置し、北は八ヶ岳連峰に、北東はみずかき山など日本を代表する美しい山岳景観に囲まれています。人口は約46,000人です。八ヶ岳と芽ヶ岳南麓に広がる火山性の大地部分と、釜無川による沖積平野にあたる地域という2つの地理的特性を持っている地域です。また、清らかで豊富な水資源、高原性の気候、歴史的な街並みや滞在型の温泉地、高原リゾートなど、豊かな資源に恵まれた地域です。

給食において友好都市の食文化にふれることで、西東京市との文化等の違いを学びます。今月21日に実施するほうとうは、小麦粉を練って平らにした「ほうとう麺」を具材とともに味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。山梨の山間部では、米作りが難しかったので、養蚕の裏作で麦を栽培し、その麦を各家庭で麺を打っていたそうです。野菜や汁を増やすことで小麦粉の使用量を減らすことができたため経済的です。調理方法も簡単なので、大家族でも賄うことができたため広く普及したと言われています。武田信玄が自らの刀（宝刀）で具材を切ったことから「ほうとう」と名付けられたとも言われており、慣れ親しんだ郷土料理です。1日のひつつみ（すいとん）も同様に、小麦粉の団子を汁で煮込んだ料理です。寒い季節に体があたたまる、冬におすすめの煮込み料理です。





2024 年版

# 野菜たっぷりカレンダー



## イラスト原画展

野菜に関するイラストを展示します。みんなで見に来てね！

西東京市栄養士連絡会では、市内の保育園児及び小学生から野菜に関するイラストを募集し、一次選考及び二次選考を経て、12 作品を選出し、『野菜たっぷりカレンダー』を作成しました。

ご応募いただいた野菜に関するイラストのうち、一次選考を通過した作品について、原画展を開催いたします。

- ◆期間 令和5年12月12日（火）から  
令和6年1月12日（金）まで 土日祝日及び  
年末年始を除く
- ◆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)
- ◆内容 応募総数366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。

主催：西東京市栄養士連絡会（事務局：西東京市健康課）

本校は24名の応募があり12作品が展示されます。

3名の児童がカレンダー作品に選ばれ、9名が一次選考を通過しました。

おめでとうございます！



## 12月8日（金）ホタテデーのお知らせ

北海道森町の水産加工業者は、水産物の輸出減小により、深刻な影響を受けています。そこで、森町では町内事業者支援の一環として、町内業者からホタテを買い取り、全国の学校給食に無償で提供する事業が行われました。

西東京市教育委員会ではこの取組に賛同し、このたび、北海道産のホタテを西東京市の学校給食に約15,500食、無償で提供していただくこととなりましたので、12/8（金）をホタテデーとして、西東京市立小中学校給食で使用します。

本校では「ホタテのバター醤油焼き」を提供する予定です。森町のホタテの味を楽しみにしていただきね。

### ◎ホタテについて◎ ※森町商工労働観光課からの情報提供

北海道産ホタテ貝柱 冷凍

原産地：北海道産

加工地：森町

北海道の大自然が生んだ良質なホタテを瞬間冷凍しています。

鮮度そのままに本来のおいしさを味わっていただけます。

### 北海道森町 公式チャンネル

- ・小学生がホタテの耳吊り体験を行っている動画

<https://youtu.be/RLghLdlLqNA?si=TwLzMGMDMMxFRMC>

- ・給食でホタテを食べている動画

[https://youtu.be/9Qk3MHTiTZ4?si=c9M1eDzlb4\\_lp0gs](https://youtu.be/9Qk3MHTiTZ4?si=c9M1eDzlb4_lp0gs)

ぜひ、見てみてください！

## 給食の食材について

～令和5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・秋田	こまつな	西東京・茨城	にんじん	新潟（産直）・北海道
もち米	島根	大根	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	パセリ	茨城
豚肉	群馬	かぶ	西東京・埼玉	里芋	西東京
鶏肉	岩手	ねぎ・ごぼう	青森	じゃがいも	北海道
鶏卵	群馬	しょうが	高知	さつまいも	新潟（産直）
鮭	北海道	にんにく	青森	さやえんどう	鹿児島
いわし	千葉	もやし	栃木	いんげん	群馬
さば	ノルウェー	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	埼玉	まいたけ	新潟
えび（冷凍）	ベトナム	白菜	長野	しめじ・えのき	長野
えび（生）	インドネシア	にら	茨城	ラフランス	山形
メルルーサ	アルゼンチン	ブロッコリー	愛知	りんご（紅玉）	青森
メカジキ	静岡	干しいたけ	九州・四国	みかん	愛媛