



給食だより



保谷小学校
栄養士

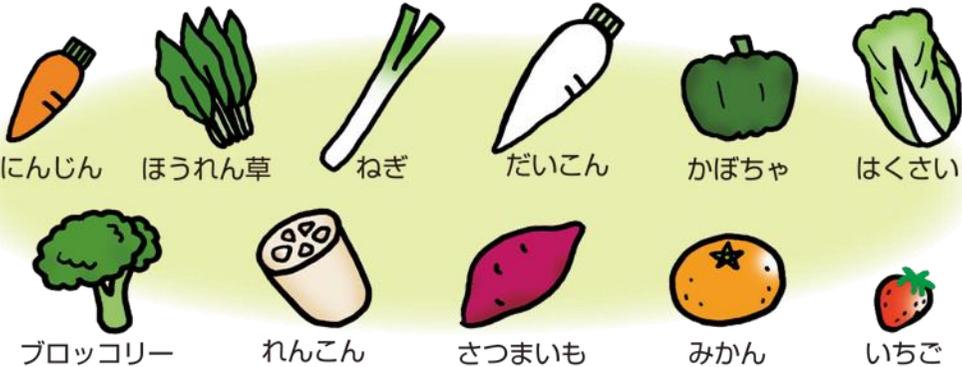
NO15. 5.12.4

寒さに負けない食事を知ろう！

12月に入ってから朝夕一段と冷え込むようになり、体調を崩す人が増えています。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの感染症対策をしながら過ごしましょう。

寒くなるとかぜをひくというふうに考えがちですが、かぜは、ウイルスが体の中に入って起こる病気です。ですから、まずはウイルスを寄せ付けないように抵抗力のある体を作ることが大切になります。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。寒さに負けない冬においしい食べ物を知って、じょうぶな体づくりに役立てましょう。※裏面も参考にしてください。

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



体を強くしよう！（たんぱく質）



体を温めよう！（脂質）



※でも、とれすぎには注意しましょう！

12月8日(金)はホタテデー

北海道森町の水産加工業者は、水産物の輸出減少により、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になりましたので、12月8日(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『ほたて丼』を提供する予定です。森町のホタテの味を楽しみにしててください。



ホタテの豆知識



ホタテの貝柱にはたんぱく質が豊富に含まれています。そのうえ脂質が少なく、体にとてもうれしい食材です。注目の成分として、ホタテにはタウリンという成分が多く含まれます。このタウリンには血圧を下げる働きやコレステロールが増えるのを抑える力があり、生活習慣病予防に役立ちます。また、味覚障害の改善や予防に必要な亜鉛も含まれているので、おすすめです。さらに、おいしさの源であるアミノ酸が豊富に含まれているのも特徴です。ただし、生食の場合、ノロウイルスの原因になる可能性もありますから、小さい子どもや高齢者はなるべく加熱調理したものを食べるようにしましょう。

おもしろコラム

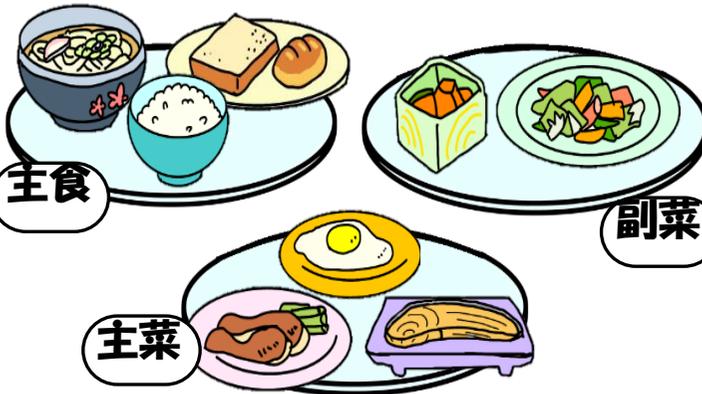
ホタテはジャンプ力があるため、急に生息場所を移動することがあります。一晩で500mも移動したという記録もあるそうです。

かぜ



に負けない体をつくろう!

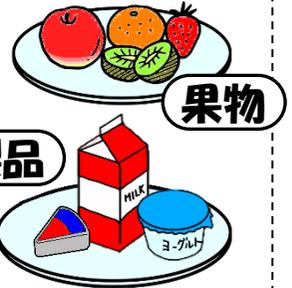
体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。とくに空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。いつもにも増して体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。そのポイントを紹介します。



1 『主食』、『主菜 (メインのおかず)』、『副菜 (野菜のおかず)』をそえる**定食型の食事**がポイントです!



2 間食で乳製品と果物をプラスし



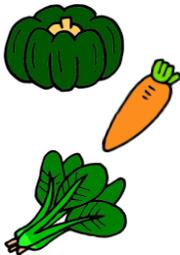
乳製品

果物

色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。

3

色の濃い緑黄色野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。



腸内の善玉菌は、体にわるさをする悪玉菌の活動を抑えて、腸内環境を健康に保ってくれます。こうした善玉菌を腸の中で応援してくれる乳製品や発酵食品を食べましょう。

また便秘は腸内環境の大敵です。食物せんいの豊富な旬の野菜や果物、海藻、きのこ、こんにゃく、玄米や大麦などを食べることによって、便秘がよくなることが期待されます。



12月11日は胃腸の日



年末年始はクリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会も増えます。美味しものはついつい食べ過ぎてしまいがちですが、胃腸への負担が気になります。そんな胃腸をいたわる日として制定された記念日が12月11日の『胃腸の日』です。「胃にいい(1211)」の語呂合わせから、2002年に制定されました。胃腸に負担をかけないために、食事は腹八分目を心がけ、ゆっくりよくかんで食べましょう。

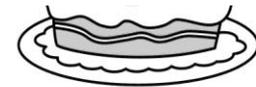
こんな食べ方を
していませんか？



お菓子を
だらだらと
食べる



早食い・
よくかまずに
飲み込む



12月11日

大切に
してね！



胃腸の日

冬の野菜を食べよう！

●しゅんぎく●
「きくな」ともいうよ。
お肉とっしょに食べるとおいしいよ。

●ねぎ●
強いにおいがあり、パワーを生むよ。体もほかほかするよ。

●こまつな●
ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。

●はくさい●
100まいもの葉がぎっしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。

●ごぼう●
もぐもぐ…、よくかんで食べよう。肉や魚のくさをけし、おなかもすっきりするよ。

●だいこん●
根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大かたやく。かぜにまけないようにしてくれるよ。

