

しょくいく 食育だより

12月

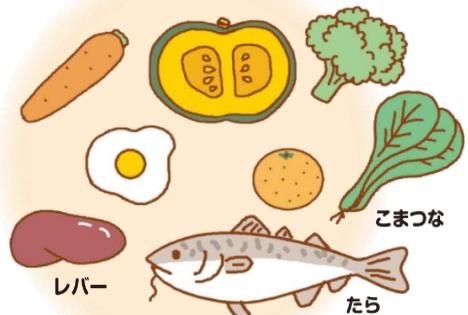
かわさきまちがつこうきゅうしょく
川崎町学校給食センター

ビタミンACEとDで冬を元気に！

寒い冬を健康に過ごすために、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれています！

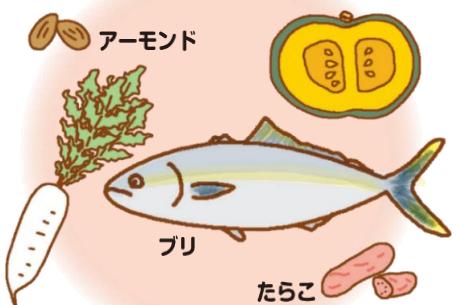


ビタミンA



からだねんまくつよ
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に
おいしい野菜やみかんなどのかんきつ、匂の魚の
「たら」、レバーや卵にも多く含まれています。

ビタミンE



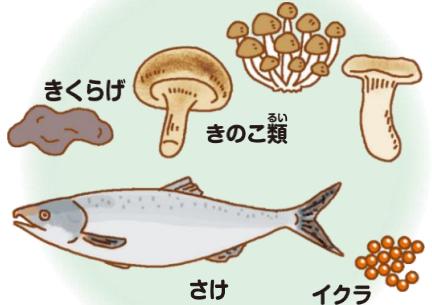
けつえき なが
血液の流れをよくし、体の“サビ”つきを防ぎ
ます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリーム
などにも使われているビタミンです。

ビタミンC



寒さなどのストレスでダメージを受けた体を
いたわります。果物だけでなく、野菜やいも
にも多く含まれています。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで
体の中で作られる栄養素ですが、日照時間が短くな
る冬は食べ物から意識してとる必要があります。

まいにち きゅうしょく かんしゃ
毎日の給食に感謝して…
めざせ！残食ゼロ週間



11月17日(月)～21日(金)までの5日間、
給食を支えてくれている人への感謝の気持ち大切
に、食べ残しを減らそう！という取り組みを行いました。毎日給食を支えている人の仕事や思いの紹介を読んで、みんなでできるだけ残さず食べようがんばってくれました。給食センターから一週間残食ゼロを達成できたクラスに、賞状をお届けします。おたのしみに！

※おやすみの分は差し引いて計算をしています。

とうじ 冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



とうじ とうとうなかぼちゃじゅるい

せいよう 西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



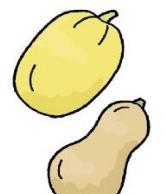
にほん 日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



そのほか

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



かぼちゃとシンデレラ

