

食育だより

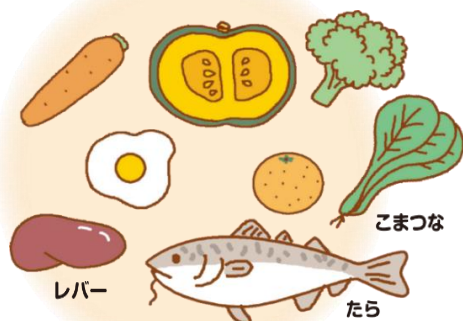
12月
かわさきまちがっこうきゅうしよく
川崎町学校給食センター

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てすね。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



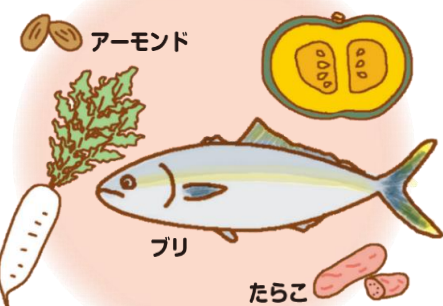
からだねんまくつよ、体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬においしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚の「たら」、レバーや卵にも多く含まれています。

ビタミンC



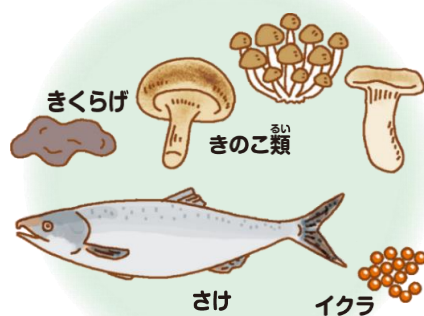
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

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D



じょうぶ、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。

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)までの五日間、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と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。

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。



いろいろなかぼちゃのじゅるい

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。



日本かぼちゃ

淡泊な味で、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

