

中学校 給食・食育だより

令和5年(2023年)11月
第一学校給食共同調理場

冬に備えた体をつくろう!



冬になると寒さも本格的になり、体温が低下して免疫力が下がったり、空気が乾燥したりすることで風邪やインフルエンザになる人が増えてきます。

風邪などを予防するためにも、免疫力を高め、維持するような食事や生活をこころがけましょう。

★鼻や口の粘膜を保護する「ビタミンA」

粘膜を保護する働き以外にも、目の健康を守ったり、免疫力を高めたりする働きがあります。肉類ではレバー、野菜類ではにんじんやほうれん草、カボチャに多く含まれています。脂溶性のビタミンなので、油を使って調理すると、体への吸収率が高まります。



★免疫力自体を高める「ビタミンC」

実は哺乳類の多くが体内でビタミンCを作ることができますが、人の場合はできないので、食事から摂る必要があります。一度にたくさん食べても必要分を超えるビタミンCは吸収せずに排出してしまうので、朝昼晩にわけて食べるとより効果的です。

★免疫力の低下を防ぐ「ビタミンE」

体内でのビタミンEは血管や血液を健康に保つことや、細胞の酸化を防ぐことによる、老化防止の効果が期待されています。アーモンドや豆乳などの大豆製品、モロヘイヤなどに多く含まれており、ビタミンAと同様、脂溶性ビタミンであるため、油を使った調理が効果的です。



バランスの良い食事を心がけることはもちろん、免疫の働きを維持するためには規則正しい生活をする必要があります。食事だけでなく、運動や睡眠がしっかりとできているか、もう一度見直してみましょう。



11月24日は『和食の日』



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから、「和食の日」に制定されています。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。これにちなみ、給食でも24日には和食の基本である「一汁三菜」の献立を提供します。

また、石川県の郷土料理である「治部煮」が登場しますが、他にも日本には地域ごとに発展した伝統的な食文化があり、それもまた和食文化の一部になっています。これからも、給食に様々な郷土料理を取り入れていきます。お楽しみに!

★11月24日の給食：赤魚の甘辛揚げ、チンゲン菜のごま炒め

ツナとじゃが芋の旨煮、治部煮



《地産地消の献立》

「地産地消」とは、地域生産・地域消費の略語のことで、地域で生産された様々な生産物や資源をその地域で消費することをいいます。地産地消をするメリットは、

- ・収穫してから販売されるまでの時間が短いので新鮮な状態で手に入ること。
- ・その土地で作られたことに対する安心感があること。
- ・フードマイレージ(重さ×距離)の値が低いことで、環境への負荷が少ないこと。

などがあげられます。

11月30日の給食には、大阪産のれんこん、春菊、大根、がんもどき、白菜、青葱、ほうれん草、玄米、小松菜が使われています。また、この献立は全国学校給食甲子園に応募し、大阪代表に選出されました。これをきっかけとして、みなさんも普段選んだり、食べたりしている食べ物を見直してみましょう。

★11月30日の給食

- ・春菊のかき揚げ・小松菜の炒め物・がんもどきと大根の煮物
- ・枚方生まれのほかほか粕汁・玄米入りご飯



《新献立の紹介》2日(木):和風スパゲティ



小学校給食で人気のメニュー「和風スパゲティ」が登場します。にんにくをきかせた醤油ベースのスパゲティです。ごぼうの独特な香りと和風スパゲティは相性がよく、より美味しくなります。