

食育だより



12月

毎月19日は
食育の日!

川口市立前川小学校 令和6年12月19日(木)

いよいよ、今年の給食も明日で最後となりました。明日の給食は、少し早いですがクリスマスイメージして「フライドチキン」「セレクトケーキ」、そして冬至を先取りして「かぼちゃのクリームスープ」です。今年のクリスマスケーキは「チョコ」か「いちご」かを事前にアンケートをとり、自分の選んだ方のケーキをいただきます。ちなみに、前川小はチョコ**321**個、いちご**295**個で、チョコのほうが、ちょこっと人気でした。

冬休みは、クリスマス、お正月と楽しい行事がたくさんあります。おせち料理など、普段は食べない食体験をする機会を大切にしていきたいですね。今年も学校給食へのご理解とご協力ありがとうございました。

12月16日 『くわい』が給食に登場しました!



みなさん「くわい」という野菜はご存じでしょうか?

左の写真が「くわい」です。見ていただくとわかるように、大きく長い芽をつけた姿が特徴です。その見た目から「めでたい」「芽が出る」などといわれ、おめでたい縁起物とされています。独特のほろ苦さと、ホクホクとした食感が持ち味の野菜です。

埼玉県は全国第2位のくわいの産地です。さいたま市、越谷市、草加市で生産されていて、生産量も限られているため、お正月のおせち料理用の高級食材として扱われています。(第1位は広島県です。)

くわいごはんとして給食に登場!

給食室には、直径3cmくらいの埼玉県産のくわいが届きました。機械で大まかに皮をむいた後に、芽をとり、家庭用のピーラーで1個1個を手作業で皮をむいていきます。とても小さく、数が多いので、大変な作業でした。そして、一口大にカットし、素揚げをします。鶏肉、にんじん、しめじの炊きこみご飯の仕上げに、くわいを混ぜ込み、完成です!

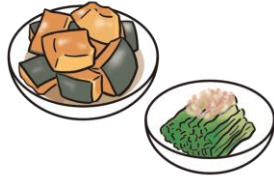
ほんのり黄色く、栗のような見た目の、やさしい味わいでした。



免疫力を高めよう!

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具たくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具たくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

12月21日は冬至です!

12月に入って、すっかり日が短くなり、外が真っ暗になる時間が早くなりましたね。2024年は12月21日が冬至です。冬至とは、1年の中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日のことです。冬至には、ニンジン・キンカン・寒天・うどん等の「ん」のつく食べ物を食べると運が向上すると言われています。かぼちゃは、漢字で南瓜と書き、音読みをすると「なんきん」と「ん」が2つつく食べ物です。縁起担ぎの面でも、ビタミンやミネラルの栄養の面でも、冬至に食べられるようになりました。日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。

ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。



ビタミンCで
お肌すべすべ!

体を温めて
かぜ予防!

香りによる
リラックス効果

冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけ、また、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のくだものです。皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷり、お肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。