

給食だより 12月

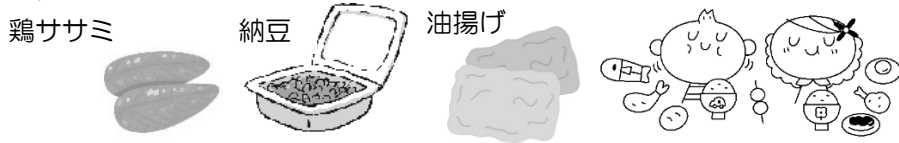
平成30年12月 学校
 「師走」となりました。寒さが一段と厳しくなります。
 バランスよく食べて、しっかりと運動して、風邪を寄せ付けない体づくりをしましょう。

12月の目標
 食事と文化について知ろう

風邪を予防する食事

冬は寒さと乾燥により、風邪をひきやすくなる季節です。風邪を予防するにはバランスのよい食事、特にビタミン（抗酸化作用をもつ）とたんぱく質（からだのもととなる）の多い食事がいいでしょう。
 シスチン（鶏肉、大豆、大豆食品に含まれている）やテアニン（玉露などうま味の強い緑茶に含まれている）というアミノ酸を摂取することは、結果的に免疫低下を防ぎ、抵抗力アップに役立ちます。

★ 例えばこんな食材 ★



世界と日本のクリスマス文化のちがいは？



クリスマスといえば、フライドチキンやクリスマスケーキですね。でも、これは日本独特の文化だと知っていましたか？世界的にクリスマスディナーといえば、七面鳥やハムの丸焼きとされていて、ケーキを食べる文化もありますが、日本のいちごのショートケーキをもとにしたものとは違い、フルーツを盛り合わせたようなケーキを食べます。ドイツではフルーツ入りのパン（シュトーレン）、フランスでは切り株型のケーキ（ブッシュドノエル）などを食べます。また、クリスマスにお肉ではなく、お魚を食べる国もあります。
 他にもクリスマスを家族とサウナで過ごすなど不思議な過ごし方をする国や、夏にクリスマスがくる国など日本と文化が違う国がたくさんあるので、ぜひ調べてみてください。

12月22日は冬至

「冬至」は、1年で最も昼が短くなる日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が今も続いています。



Q.1なぜ、ゆず風呂に入るの？

冬至にゆず湯に入る習慣には、「湯治（とうじ）をして融通（ゆうずう）よく暮らせますように」という願いが込められて、冬至と湯治、ゆずと融通が語呂合わせになっています。
 ゆずの香りには、リラックス効果、ゆず湯には血行増進・体を温める効果があり、寒い時期にぴったりです。

Q.2なぜ、かぼちゃを食べるの？

冬至にかぼちゃを食べる風習は江戸時代からあり、中風（脳卒中）・しもやけ・風邪などにならないと言われていたようです。
 かぼちゃには、免疫力を高めるカロテンやビタミン類を豊富に含み、中でも多いビタミンEやビタミンAには血行を良くして脳卒中予防、肩こり改善の効果もあります。

ビタミンとミネラルについて

ビタミンやミネラルは、体温を調節したり、体内で必要な物質を作ったり、神経の働きに関わるなど機能を正しく維持し、からだの調子を整える働きがあるので、からだの状態を一定に保つために必要な栄養素です。
 一部を除いて、ビタミンは体内で作ることが出来ない物質なので、食事から取り入れなければなりません。しかし、とり過ぎもよくないので、バランスのよい食事を心がけましょう。

しじみ

茨城県の涸沼は、宍道湖（島根県）、十三湖（青森県）と並びしじみの日本三大産地の一つです。日本でもめずらしい海水と淡水が混じりあう湖で、「大和しじみ」という大粒で肉厚のしじみがとれます。
 しじみに含まれるオルニチンというアミノ酸は、体内の成長ホルモンをだして基礎代謝を高める作用があるといわれています。また、タウリンというアミノ酸は、肝臓での解毒作用を強めるはたらきがあるといわれています。ぜひ、涸沼のしじみのみそ汁を味わってみてください。

給食で 茨城をたべよう

とと(魚)をたべよう



白菜

茨城県は、白菜の栽培面積・生産量は全国第1位です。全体の約40%が茨城県産です。県西地区の下妻市、常総市、八千代町などで作られています。
 白菜に含まれるカリウムは塩分を体外に排出するはたらきがあります。ビタミンCはみかんと同じくらい含まれていて、免疫力を高めてかぜを予防するはたらきがあります。また、食物せんいも多いのでお腹の調子を整えます。