

給食だより

12月

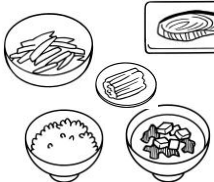


12月の目標
食事と文化に
ついて知ろう



平成26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。

●●日本型食生活を見直してみよう●●



ごはんが主食の場合、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さ
まざまな食品と組み合わせて食べることができます。こうした
食生活は、小麦と肉類に依存した欧米型の食生活に比べ栄養
バランスもよく、健康的といわれ、日本人が世界の中でも長寿
国となっている理由のひとつとなっています。



ごはんにはどんな栄養価があるの？

日本型食生活を支える縁の下の力持ち

米には、体を動かすた
めのエネルギー源としての
欠かせない炭水化物が豊
富です。その他にもたんぱ
く質やミネラルなどがバラ
ンスよく含まれています。
また、玄米や胚芽精米に
は、精白米に比べてビタミ
ン B1 や食物繊維も含ま
れています。



大豆



大豆には、必須アミノ酸であ
るリジンが豊富に含まれてい
るため、リジンが少ない穀類と合
わせるとバランスが良くなる
という特徴があります。

また、大豆には必須脂肪酸
のリノール酸も豊富に含まれ
ています。ヘルシーといわれる日
本型食生活をさまざまな面か
ら大豆は支えているのです。

冬至



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日
は、昔からかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習が
あります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくな
る、中風（ちゅうふう：脳卒中などによる半身不随や手足ま
ひなど）にならないという言い伝えがあるからです。また、
冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン
源として貴重な野菜だったと思われます。



かぜの予防 5つのポイント

① 栄養バランスのよい食事を
3食きちんととる



② 夜更かしせず、十分な睡眠で
生活リズムをととのえる



③ 外で元気に遊び、体力をつける



④ 室内の換気と温度・湿度の調
節を心がける



⑤ 人ごみをさけるようにする



うがい・手洗いも
忘れずに行いましょう。



かぜに負けない体をつくる栄養素

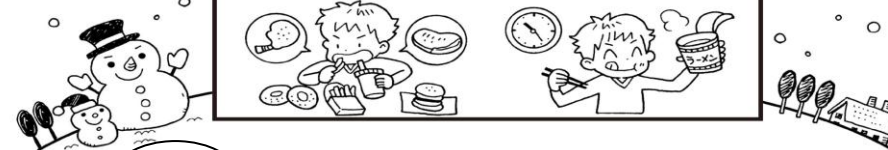
①②③④⑤

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高
めるビタミン A や、コラーゲンの合成に役立ち
感染症予防に効果があるビタミン C が多い食
物をしっかりとってかぜを予防しましょう！



冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



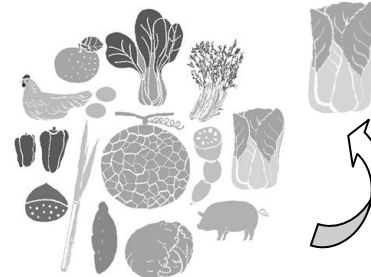
給食で

いばらき
茨城をたべよう

白菜

白菜の栄養

ビタミンCが多く、かぜ
予防や免疫力を高める
働きがあります。また、
カリウムやカルシウム、
マグネシウムなどのミ
ネラルも豊富です。さら
に食物せんいも多いの
で、おなかの調子をと
のえてくれます。



茨城県は白菜の生産量
が全国第2位で、全体の
約4分の1を占めていま
す。白菜作りに適した気
候の、下妻市、常総市、
八千代町などの県西地域
で主に生産されていま
す。冬が旬の白菜は、気
温が下がって霜に当たる
と、甘みが出て美味しく
なります。鍋料理や漬け
物、キムチには欠かせな
い野菜です。