

給食だより



12月の目標

食事と文化について知ろう

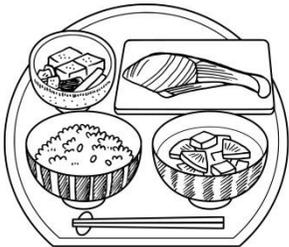


12月

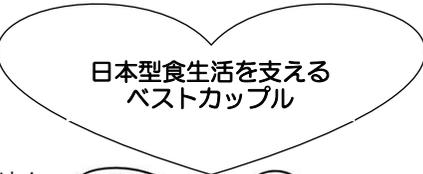
平成25年12月 学校

「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。

●●日本型食生活のススメ●●



日本型食生活は主食の米を中心に、魚介・畜産物・野菜・果物など、さまざまな食材を組み合わせた食事、炭水化物・たんぱく質・脂質のバランスがとれた理想的な食事といわれています。最近は畜産物や脂質の摂取量が多くなっていて、栄養のバランスがくずれがちです。もう一度自分の食生活をふりかえり、「日本型食生活」を実践しましょう。



大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスはよくなります。そのため、和食の基本であるごはんとみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。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（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重宝な野菜だったと思われます。



日本の食卓に しょうゆ 欠かせない



しょうゆは、鎌倉時代に覚心という僧が中国からその製法を持ち帰り、紀州の人々に伝えたのがはじまりとされ、和食には欠かせない調味料になっています。また、しょうゆには強い殺菌力のほかアミノ酸の働きで消化を促進したり、独特のうまみや香りで、食欲を増進させます。



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養のバランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



Q. ビタミンCが多く含まれている食品は？

A. ビタミンCというと、レモンを思い浮かべる人が多いかと思いますが、実際に食品成分表を見てみると、意外な食品に多く含まれていることがわかります。特に赤ピーマン、黄ピーマンの含有量は多く、約1個で1日に必要なビタミンC量を超えています。ただし、ビタミンCは水溶性で水に溶けやすく、調理による損失が大きい栄養素です。ですから、生食できる果物やビタミンCが失われにくいも類など、さまざまな食品から摂取していくことが大切です。



赤ピーマン



芽キャベツ



黄ピーマン



ブロッコリー



菜の花



カリフラワー

教科書には載っていない 身近な食品の話



さけ

歴史

江戸時代的那珂川は、水がきれいで多くの魚が生息し、鮭がのぼってくる川として有名で盛んに漁がおこなわれていました。水戸藩二代目藩主の徳川光圀（1628～1701）も好物だったそうです。那珂川の鮭漁は青柳村の菊池家を取り仕切っていて、水戸藩は税の一つとして現物の鮭を納めさせていました。味がよいので評判がよく、幕府や朝廷にも献上されました。

雑学

鮭は「サケ」？それとも「シャケ」？実は手を加えていない生の鮭を「サケ」、塩漬けなどの加工をする「シャケ」と呼ぶそうです。また、「さしすせそ」をうまく発音できない江戸っ子が「さけ」を「シャケ」と言ったからという説もあります。

栄養

- ☆たんぱく質
 - ・消化・吸収がよく、良質。
 - ☆脂肪
 - ・EPA（エイコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）などの不飽和脂肪酸が多く、血液の流れをよくし、動脈硬化や血栓、高血圧を予防する。
 - ☆ビタミンA
 - ・皮膚や粘膜を強くし、風邪などの病気を予防する。
 - ☆ビタミンE
 - ・体内の活性酸素を減らす
- ↓
- 老化防止 ガン予防 ポケ防止