

# 給食だより

令和3年度 12月号

氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族そろって、「いただきます」をしましょう。

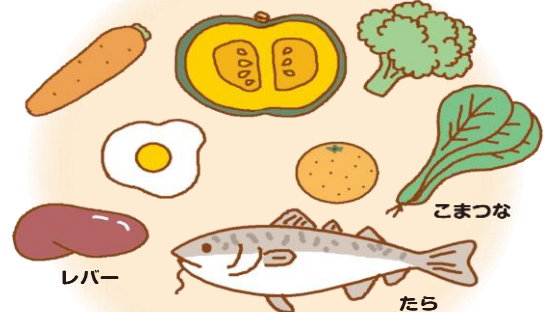
今年もあとわずかとなりました。何かと慌ただしくなる頃ですが、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜやインフルエンザが流行しやすい時季です。年末・年始の楽しい行事が続き、生活リズムが崩れがちですが、朝・昼・夕の3食をしっかりと、栄養のバランスにも気をつけて元気に過ごしましょう。



## ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ!

### ビタミンA(カロテン)



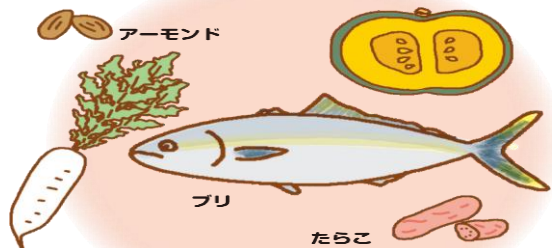
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

### ビタミンC



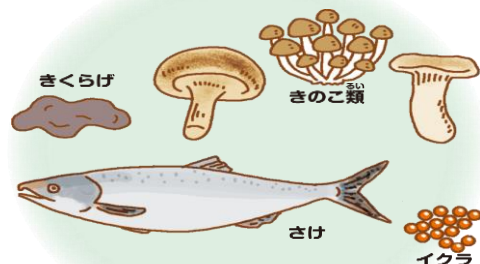
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

### ビタミンE



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

### ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

## 季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る風習があります。

### かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏だが、長期間保存しておくことができ、昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していた。かぼちゃには、かぜの予防に役立つ栄養素(ビタミンA・C)が多く含まれている。『寒い冬、かぜなどをひかず、元気に過ごせるように』との願いが込められている。

### ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには、邪気を祓う力があるとされていた。また、「冬至」を「湯治(とうじ)」にかけ、縁起がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったといわれる。『無病息災』を願うと、いわれている。

※ 給食では、12月22日は「冬至の献立」になります。地元のゆずを使った「白身魚のゆず風味焼き」、かぼちゃを使った「冬至のほうとう汁」が登場します。

### ◆サンデーひみ 11月号「学校給食の地元食材供給作戦」

能越ケーブルテレビ(ひみちゃん9)で放送された「サンデーひみ11月号」では、学校給食について特集をしていただきました。

「学校給食の地元食材供給作戦」のコーナーで、学校給食食材の自給率アップを目指して、地元食材の納入に携わっている方々からの話や新しい給食センターの紹介等があります。

放送は終わりましたが、YouTubeからご覧いただけます。