

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2023年12月

寒さに負けないための栄養素の役割

寒くなると体調をくずしやすく、かぜをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

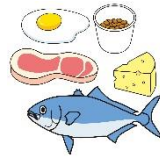
【体力をつける】

○たんぱく質

寒さで消耗した体力を回復させます。また体の抵抗力をつけ、スタミナのもとになります。

☆たんぱく質を多く含む食品☆

肉、魚、卵、大豆、大豆製品など



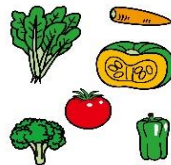
【抵抗力をつける】

○ビタミンA

皮ふや、のどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。

☆ビタミンAを多く含む食品☆

緑黄色野菜など



○ビタミンC

寒さやかぜなどに対する抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは、体内にたくわえておくことができないので、毎日とることが大切です。

☆ビタミンCを多く含む食品☆

その他野菜、くだものなど



【体を温める】

○炭水化物

熱をつくり、体を温めます。体を動かすエネルギーとなります。

☆炭水化物を多く含む食品☆

ごはん、パン、めん類、いも類など



○脂質

炭水化物と同様、熱をつくり、体を温めます。とり過ぎは、生活習慣病の原因にもなるので、注意が必要です。

☆脂質を多く含む食品☆

油、バターなど



12月22日は、冬至です

冬至は1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので『太陽がよみがえる日』とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯にはいることで、風邪をひかないようにする習わしがあります。給食では、19日の献立にかぼちゃとゆずを入れました。



日本各地をめぐろう給食 北陸地方



○いとこ煮(富山県)

名前の由来は、いとこの間柄のような近い種類の根菜が入ることや硬いものから追々煮詰めていくため『甥甥』に通じることなどいくつかあります。様々な県でも食べられている料理です。

○こじわり(福井県)

細切りにした大根や人参、柔らかくした大豆、揚げを炒め煮にしたものです。昔は冠婚葬祭でよく食べられていた郷土料理です。

