



食育だより

日高市学校給食センター
令和4年 12月号



感染症予防に「ビタミンACE」を！



今年も残りわずかとなり、もうすぐ冬休みも始まります。年末年始は、クリスマスやお正月など楽しみな行事が多くありますね。体調を崩さないよう、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心掛けるようにしましょう。

この時期は寒さも厳しく空気も乾燥するため、新型コロナウイルス感染症だけではなく、かぜやインフルエンザなどの流行も心配です。感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れていきましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
<p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>ほうれん草、レバー、ウナギ、にんじん、かぼちゃ</p>	<p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも、プロッコリー、あか赤ピーマン</p>	<p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン</p>

おせち料理の意味

黒豆 … 無病息災
まめ(まじめ)に働き、まめ(元気)に過ごせるように



数の子 … 子孫繁栄



昆布巻き … 「よろこぶ」の語呂合わせ



田づくり … 豊作祈願



海老 … 腰が曲がるまで長生きできますように

伊達巻 … 巻物に似ていることから、学問や教養を身につけることを願って



きんとん … 「金団」と書き、豊かな一年を願って



おせち料理には1つ1つ意味があり、願いが込められています。お正月に一口味わってみてはいかがでしょう。

学校農園で収穫した野菜を給食で使用しました

市内の小・中学校の学校農園で児童生徒の皆さんが一生懸命に育て、収穫した野菜の一部を10月から給食で使用しています。

10月17日 武蔵台中学校 じゃがいも
「ミネストローネ」に使用

11月24日 高萩小学校 さつまいも
「さつまいものみそ汁」に使用

12月2日 高麗川小学校 だいこん
「いかと大根の煮物」に使用

12月5日 高萩小学校 だいこん
「きのこけんちん汁」に使用
(裏面には写真を載せています)

提供していただいた学校やその児童生徒さん、ありがとうございました。

これからも育ててくれた人作っている人に感謝しておいしく食べましょう。

私たちが育てました。



「地産地消」とは！？

「地産地消」という言葉を知っていますか？

「地産地消」とは、地域で生産された農林水産物を地域で消費する取り組みのことです。学校農園で収穫された野菜も「地産地消」の取り組みになりますね。



新鮮な旬の食材が
食べられる！



生産者の顔が見える
ので安心感がある！



食べ物を大切にする
心が育つ！



輸送距離が短くなり
環境にやさしい！



地元の農家さんを
応援！



～給食で使用した学校農園の野菜たち～

武蔵台中



高萩小



高麗川小



高萩小

