

12月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
 鮫川村学校給食センター

はや早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。寒い日が続く、空気が乾燥しています。寒さや湿度、食生活に気をつけて風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスにかからないように注意してください。

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

<p>栄養バランスの良い食事</p> <p>1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p>	<p>適度な運動</p> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p>
<p>十分な睡眠</p> <p>早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。</p>	<p>こまめな手洗い</p> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。</p>

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

<p>たんぱく質</p>	<p>体力をつける</p> <p>魚介類 肉類 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品</p>
<p>ビタミンA</p>	<p>のどや鼻などの粘膜を保護する</p> <p>ウナギ ギンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草</p>
<p>ビタミンE</p>	<p>血行をよくする</p> <p>アーモンド ピーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ</p>
<p>ビタミンC</p>	<p>免疫力を高める</p> <p>野菜 いも類 果物</p>

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

じ ば さんぶつかつようしゅうかん
地場産物活用週間 (11/16~20) における

地場産物の活用について



11月16日から 20日までの 1週間、学校給食における地場産物の活用週間でした。
鮫川村学校給食センターでは、直売所の「手・まめ・館」、「おふくろの駅」をはじめ、その
他の業者さんにも協力をいただき、地場産物の活用にあつめています。

11月の地場産物活用週間の活用率・・・90% (福島県内産)

★登場した食材

＜地元産：鮫川村・古殿町＞

米、にんじん、ねぎ、キャベツ、大根、白菜、ほうれん草、ごぼう、
さつまいも、じゃがいも、玉ねぎ、インゲン、大豆、油揚げ、豆腐、
えごま、こんにゃく、ジャージー牛乳、鮫川えごま鶏

＜その他県内産＞

もやし、小松菜、ブロッコリー、たまご、豚肉、鶏肉、牛肉、カジキ

これからも地産地消で、安全でおいしい給食を提供していきます！



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短
く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなるこ
とから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていまし
た。この日を境に人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を
清め、栄養満点なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、
力をつける習慣ができたそうです。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります

12月21日(月)の給食は「冬至献立」です。「ん」のつく食べ物を、たくさん使った献立に
なっています。なんきん(かぼちゃ)、レンコン、にんじん、インゲン、だいこん、ほうれん
草、こんにゃくが登場します。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない
といわれます。夏にとれる野菜ですが、冬ま
で保存でき、冬の貴重な栄養源であると同
時に、長寿の願いを込めて食べられます。



あずき

赤い色が邪気(病気や災難を起
こす悪いもの)を払うとされ、あ
ずき粥や、かぼちゃのいとこ煮な
どを食べる風習があります。



「ん」のつく食べ物



なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い
伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



にんじん

れんこん

ぎんなん

きんかん

こんにゃく



「体の砂を払う」とされる
こんにゃくを、冬至に食
べる地域もあります。