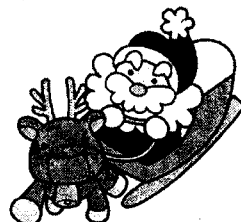


給食だより

平成23年12月
仙台市立館中学校 給食室

今年も残すところあとひと月になりました。寒さが増してくる時期ですが、冬休み・クリスマス・お正月と楽しい行事が目白押しで、体が疲れてくると風邪をひいたり体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、年末年始を有意義に過ごしてください。



バランスのとれた食生活で かぜの季節をのりきろう！

かぜの予防には、十分な睡眠とバランスのよい食生活、そして手洗いやうがい
の励行が大切です。予防に効果的な栄養素として、たんぱく質、ビタミンA、
ビタミンCなどがあります。

毎日の食事の中に上手に取り入れて、かぜの季節を乗り切りましょう。

たんぱく質

・からだをつくり、健康なからだを維持して、
かぜなどの感染症に対する抵抗力をつける
働きをします。

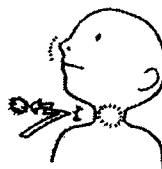
・からだを温め、寒さに対する抵抗力を高
めます。



ビタミンA

・皮膚やのど、鼻の粘膜などを正常に保ち、
病気の回復を助ける働きがあります。

・かぜなどの感染症に対する抵抗力が
つき、ウイルスなどの侵入を防ぎます。



ビタミンC

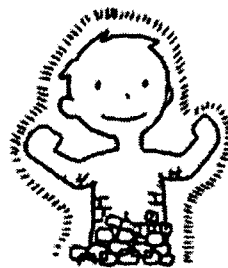
・寒さに対する抵抗力を強める効果があり
ます。

・ビタミンCによって体内でつくられるコラー
ゲンが細胞間をしっかりとつなげ、ウイル
スの侵入や広がりを防ぎます。



脂質を効果的に活用

冬の寒さに、体温を奪われないために脂
質を適度にとります。



年末年始の行事と食べ物

冬休みはお正月を迎え、日本の伝統文化や伝統的な食事に接する機会でもあります。食事作りの手伝いをしたり、味わいながらなぜ食べられてきたのか考えてみましょう。

★冬至 (12月22日)

一年中で一番昼が短い日です。この日にかぼちゃ料理を食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。給食では21日に「冬至かぼちゃ」を食べる予定です。

★もちつき (12月28日)

正月用のもちをつきます。もちには年神様が宿るとされ、各地でよく食べられます。

★年越しそば (12月31日の夜)

年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からです。長いそばにあやかり、長生きできるようにと願って食べます。



★おせち料理 (1月1日)

おせち料理は地方や家庭によって内容が異なります。昔ながらのおせち料理には五穀豊穡、無病息災、子孫繁栄を願い、各料理がそれぞれめでたい由来を持っています。

鯛=めでたい、えび=腰が曲がるくらい長生きできるように、かまぼこ=日の出の意味、黒豆=まめに働き健康にいられるように、数の子=卵の数にあやかって子孫繁栄を願う、昆布=よろこぶ、田作り=豊作を願う、れんこん=見通しがきくように、など。

★七草がゆ (1月7日)



年頭に豊年と無病息災を祈って食べられてきました。七草が早春にいち早く芽吹くことから邪気をはらうものとされました。また、ビタミンが多く消化を促す作用がある七草をおかゆにするので、正月料理で疲れた胃腸に優しい料理ともいえます。

★鏡開き (1月11日)

お供えした鏡餅を雑煮や汁粉にして食べ、一家の円満を願う行事です。もともとは20日に行われていましたが、徳川家光が亡くなったのが20日(慶長4年4月20日)であったためこの日を避けて11日に変更され現在に至っています。

お知らせ

1月の給食は1月11日(水)から始まります。箸、スプーン、給食当番の白衣(12月最後の給食当番の人)を忘れずに持ってきてましょう。

