給食だより 12月

平成２５年１２月
さいたま市立浦和別所小学校

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。かぜやインフルエンザなどにかかりやすい時期でもありますので、規則正しい生活を送り、元気に新しい年を迎えましょう。

かぜ予防に大切な4つのこと ～食事も重要です！～

①手洗い うがい

②食事

③運動

④睡眠

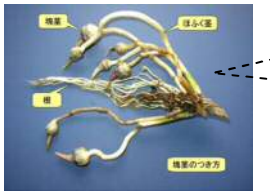
主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスのよいものをしっかり食べましょう！

特に・・・
①**たんぱく質**：体を温め、寒さに対する抵抗力を高める。（肉、魚、卵、豆腐など）
②**ビタミンA**：喉や鼻、皮膚などの粘膜を健康に保つ。（かぼちゃ、にんじんなど）
③**ビタミンC**：コラーゲンの生成を助け、ウイルスなどの侵入を防ぐ。（じゃがいも、みかんなど）

旬の野菜紹介 くわい

くわいは、１１月末から１２月中に収穫される冬野菜です。大きく長い芽をつけた姿から、「めでたい」「芽が出る」などと言われ、昔から縁起の良い食べ物とされています。そのため、正月や節句のおせち料理用の高級食材として使われています。独特のほろ苦さとホクホクした食感が持ち味の野菜です。

埼玉県は、全国１位の生産量です。１２月３日（火）の献立「くわいご飯」に使うくわいは緑区の若谷農園で育てられたものです。今年の秋は曇天が多く、また、台風の影響もあり、例年より育ちが小ぶりのようですが、若谷農園の方が愛情をこめて一生懸命育ててくださり、浦和別所小にくわいを運んできてくれます。楽しみにしていてください。



水田で育てられます。水の中の様子です。

芽が大きいのが特徴です。

冬至の行事食を味わいましょう

１２月２２日（日）は冬至です。１年の中で夜が最も長く、翌日から昼が長くなり、太陽が生まれ変わる日といわれています。日本では、この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べて栄養を補給する風習があります。ゆずの皮に含まれている油は血行をよくするため、お風呂に入れると体を芯から温めます。また、かぼちゃに含まれるビタミン類は喉や鼻を健康に保ちます。

浦和別所小では１２月１８日（水）にかぼちゃとゆずを食材として、冬至の献立を給食で出します。しっかり食べて寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

～ 食材の産地 ～

●通年

主食の米や小麦粉は、（財）埼玉県学校給食会が選定し、牛乳は県が供給業者を決め、各学校に届けられます。これらは、市立小・中学校で共通食材となっています。

- 米　…埼玉県
- 小麦（パン・麺）　…埼玉県、アメリカ、カナダ
- 牛乳　…北海道、岩手県、宮城県、福島県（一部）、栃木県、群馬県、埼玉県、新潟県

●その他の食材

青果類、肉類、魚類等は１か月分を取りまとめて、本校のホームページに掲載します。また、１２月３日（火）に使用するくわいは、さいたま市緑区のものです。

＊正門付近の掲示板にて、当日使用した食材の産地公表を行っていますので、ご覧ください。なお、食材においては、流通経路を確認し、安全な食材を使用しています。