



平成28年 12月号
春日部市立東中学校

寒さも一段と増してくる季節になりました。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。手洗い・うがい、十分な栄養・休養をとり、元気に過ごしましょう。



今月の目標

冬の食生活について考えよう

★ 風邪を予防するための食生活のポイント

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることがコツ！

- たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める
魚介類、卵、肉類、大豆製品、乳製品など
- ビタミンC：免疫力を高める
いちご、みかん、キウイフルーツ、いもなど
- ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する
ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど



いろいろな冬野菜を食べよう！

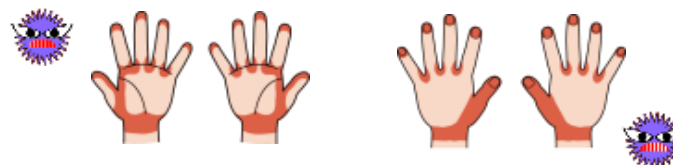
冬野菜には、どんなものがあるか知っていますか？大根やほうれん草、はくさい、れんこん、ねぎなどがあります。風邪がはやるこの季節は、栄養たっぷりの旬の食材を食べて風邪を予防しましょう。

★ 手洗いきちんとしていますか？

冬は風邪だけでなく、ノロウイルスも流行する季節です。予防のためにも、食事の前や、トイレに行った後、外出時などに手洗い・うがいをしっかりと行いましょう。また、給食当番をする前に体調をチェックしましょう。ノロウイルスなどに感染した人が配膳を行うと学校給食が原因となって感染が拡大してしまうこともあります。給食当番は、清潔な服装と手洗いを心がけるほかにも、体調にも気を付け、具合が悪い時は、先生に報告をしましょう。



＜洗い残しやすい場所＞



★ 風邪をひいた時の食事のポイント

せきやのどの痛みがある時

のどごしのよいスープや豆腐料理などにしましょう。辛みや酸味の強いものや熱いものなどの、のどを刺激するものは避けましょう。



鼻水や鼻づまりがある時

温かい汁ものや発汗促進、抗菌作用のあるねぎやしょうがをとって体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためには、ビタミンAを含む食品をとりましょう。



発熱や寒気がある時

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ごはんやめん類などエネルギー源をしっかりとって、水分を多く補給しましょう。



下痢や吐き気がある時

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。また、失われてしまう水分、ナトリウム、カリウム、無機質などの補給が大切です。



お知らせ



1月の給食は11日(水)から始まります。はしや白衣を忘れずに！

日本の食文化



2015年も残り1か月を切りました。年末年始は様々な行事があります。ぜひご家庭でも多くの伝統行事に触れ、日本の食文化を感じていただきたいと思います。また、年末年始は、家族や大切な人と一緒に過ごせる貴重な時です。みなさんと一緒に食事をし、楽しいひとときを過ごしましょう。

大晦日といえば・・・ **年越しそば** 

1年の終わりに「来年も細く長く生きられますように」と願いを込めてそばを食べます。

元旦といえば・・・ **おせち料理**

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことでした。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。



おせち料理の意味を知ろう！

- 黒豆
まめ（健康）に暮らせるようにとの願いから。黒い色は邪気を払うとの意味も。
- 橙（だいたい）
代々に通じる語呂合わせ。子孫が代々繁栄するように。
- 昆布
昆布の語呂合わせで、「よろこぶ」の意味。
- 鯛
「めでたい」に通じる語呂合わせ。
- 田作り（たづくり）・ごまめ
江戸時代の高級肥料として、材料のかたくちいわしが使われていたことから、豊年・豊作を祈願。ごまめと呼ぶ場合には、まめ（健康）に暮らせるように、との意味もあります。
- 錦たまご
卵の白身と黄身をわけて、二色で作った料理の二色（にしき）と、おめでたく豪華な錦との語呂合わせ。
- 栗金団（くりきんとん）
「きんとん」とは、黄金の団子という意味。名前の語呂合わせではなく、見た目の“黄金”の色合い、豪華に見える様子から金銀財宝に見立てています。
- 伊達巻（だてまき）
「だて」とは、華やかさ、派手さを形容します。華やかでしゃれた卵焼き料理ということで、語呂合わせや祈願をいうより、色や形からおせち料理に登場するようになったようです。
- お多福豆
福が来るように、まめ（健康）に暮らせるようにと2つの意味。
- 数の子
たくさんの卵がまとまっているところから、子孫繁栄の意味。
- 紅白なます
お祝いの水引をかたどったもの。
- れんこん
まっすぐ通った穴から「見通しがきく」意味。



学校給食使用食材の産地について（お知らせ）

○平成28年度11月分（11月1日～11月30日）の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

東中学校

	産地				産地				
	品目	産地			品目	産地			
主食	米	埼玉（春日部）			青果類	さつまいも	茨城		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				みずな	茨城		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島（一部）、新潟			れんこん	茨城			
		にんじん	北海道	埼玉	千葉	しめじ	新潟		
青果類	たまねぎ	北海道			はくさい	茨城			
	じゃがいも	北海道			パイナップル	フィリピン			
	こまつな	埼玉			赤パプリカ	佐賀			
	ほうれんそう	使用なし			パセリ	使用なし			
	キャベツ	埼玉			しいたけ	群馬	長崎		
	きゅうり	埼玉			ミニトマト	愛知			
	もやし	栃木			肉類	ぶた肉	群馬	熊本	大分
	だいずもやし	栃木				とり肉	岩手	鹿児島	北海道
	チンゲンサイ	茨城				牛肉	使用なし		
	魚介類	ねぎ	山形	岩手	埼玉	さけ	北海道		
		ごぼう	茨城			さば	ノルウェー		
		だいこん	茨城	千葉		さんま	使用なし		
		ピーマン	茨城			あさり	使用なし		
		にんにく	青森			いか	ベトナム	ペルー	
		しょうが	高知			えび	ミャンマー		
かぼちゃ		使用なし			しらす干し	静岡			
さといも		埼玉			ちりめんじゃこ	瀬戸内海			
とうもろこし		アメリカ			桜えび	使用なし			
さやいんげん		タイ							
ブロッコリー		埼玉	エクアドル						
にら		使用なし							
たけのこ		九州四国							

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。