

11 給食たより

暦の上では冬が始まります。季節の変わり目で昼夜の寒暖差が厳しい頃。体調管理をしっかりして冬に備えましょう。

免疫力を高めよう！

私たちの身体は体温が下がると免疫力が落ちやすくなります。身体の中から温める食材を積極的に取り入れたり、温かい飲み物を摂るなどしてこれからの寒い時期をのりきりしましょう。免疫力を高めるビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を中心にバランスの良い食事を取りましょう。

ビタミンC

体内に侵入したウイルスを攻撃し、免疫力を高める

ブロッコリー、キャベツ
みかん、レモン など

ビタミンA

鼻や喉の粘膜を保護し、
皮膚を強化する。

緑黄色野菜、うなぎ など

たんぱく質

免疫細胞の材料となり、
体力を回復させる。

卵、肉、魚、牛乳、大豆
など

収穫感謝

収穫の秋がやってきました。私たちが食べているお米や野菜、果物などは全て自然の恵みによるものです。神様に守られて、今年も多くの収穫が与えられたことを神様に感謝するのが収穫感謝祭です。

また、食物を作ってくれている生産者や販売者の方、料理を作ってくれる人、毎日の食卓に感謝しつつ、感謝の気持ちを言葉に表し食事の前には「いただきます」食べ終わると「ごちそうさま」と気持ちを込めた挨拶ができるようにしましょう。命を頂いていること、食べ物を大切に作る心を育むことが重要です。

旬を迎える食材-かぶ-

かぶの旬は11月～3月です。かぶの根にはビタミンCやカリウム、ジアスターゼが含まれています。ジアスターゼは、でんぷん分解酵素で消化を助ける働きがありますが、加熱すると効力がなくなってしまいます。かぶは煮物や炒め物などの加熱調理の印象がありますが、旬のかぶには甘みがあるので、サラダや酢の物など加熱しなくても美味しく食べられます。

葉の部分には、鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。鉄分と食物繊維の含有量は、ほうれん草に匹敵するほどで、カルシウムはほうれん草の約5倍も入っています。栄養たっぷりの葉を捨てずに使用しましょう。

いい にほん しょく

11月24日 和食の日

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」に制定されています。和食が「日本の伝統的な食文化」であること、「世代を超えて受け継がれ、地域の結びつきを強めている」ことから「ユネスコ無形文化遺産」に登録されています。日本の慣習や、四季、気候に根付いた食文化の価値が世界的に認められた結果です。ご家庭で食卓を囲み、食事をとることで次世代へ和食文化を継承していくことになります。