



# 給食だより 12月号



東大和市学校給食センター

今年も残すところあと1か月になりました。冬休み中は、行事やイベントが多く、食生活が乱れがちです。食べすぎてしまった次の日の消化の良いものを食べるなど、調整ができると良いですね。引き続き、手洗い・うがいを徹底し、体調管理には気を付けましょう。

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

### 手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



### 感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。  
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

**ビタミンA**

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ

**ビタミンC**

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

**ビタミンE**

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

## 冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

**早寝・早起をし、朝ごはんを食べよう**

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

**いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう**

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

**おやつを食べるときは、時間と量を考えよう**

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

**地域や家庭に伝わる食文化を知ろう**

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。

## 冬至クイズ

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

**Q1** 冬至は、1年のうちで最も何が一番短い日のこと?

A 太陽が出ている時間  
B 月が出ている時間

**Q2** 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?

A 西瓜  
B 南瓜

**Q3** 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は?

A 小豆  
B トマト

**Q4** 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?

A 「う」がつく  
B 「ん」がつく

**Q5** 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?

A 牛乳  
B ゆず

**Q1-A** (この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」と信じていた)

**Q2-B** (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)

**Q3-A** (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)

**Q4-B** (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)

**Q5-B** (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)

## 大みそか 年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、えんきそばなど、呼び方もさまざまです。

**お雑煮**

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。

**～保護者の皆様へ～**

学校給食は、栄養バランスに優れ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教育の一環として行っています。また、食材については、国の基準に基づいたものを使用し、さらに学校給食センターで放射性物質検査を行うなど安全性を確認しております。こうした学校給食の趣旨と安全性についてご理解くださいますようお願いいたします。

**【アレルギー】**

当市の給食では、そば、落花生、ナッツ類(カカオ、栗以外)、キウイフルーツは使用しておりません。食物アレルギーのあるお子様で、学校で特別な配慮を必要とする方は、学校へ学校生活管理指導表のご提出をお願いいたします。

学校給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しており、食材材料を製造している食品工場内等でも、各種アレルギー食品を取り扱っています。従って、アレルギー食品としてアレルギー献立表に記載されていない場合でも、微量混入(コンタミネーション)する可能性があります。

また、アレルギー等の理由により給食、牛乳・乳飲料の停止を希望する場合は、学校へ申請書を提出してください。この際、停止できるのは飲用牛乳・乳飲料のみです。緑茶、りんごジュース等の飲料は提供されますので、ご留意ください。

**【学校給食使用物資】**

調味料や調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半年ごとにメーカー等が変わる場合があります。詳細な成分等については、学校給食センター栄養士までお問合せください。

**【給食に関する情報】**

東大和市公式ホームページにて、各月に使用している学校給食物資の産地、献立、レシピ集、学校給食摂取基準等を掲載しております。

アクセス方法:「東大和市公式ホームページ」→「子育て・学校」(※)→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食物資の産地」、「学校給食の献立について」、「なつかしくてあたらしい! 東大和市のおいしい給食レシピ集!」、「栄養」

※12月1日から「子育て・学校」の項目が「子育て・教育」に変わります。

**YouTubeで食育動画を配信しています!**

アクセス方法:  
「東大和市公式動画チャンネル」  
→「再生リスト」  
→「学校給食センター栄養士による食育」

二次元コード

RICE INK  
☆この用紙は、再生紙を使用しています。