

# 食育だより

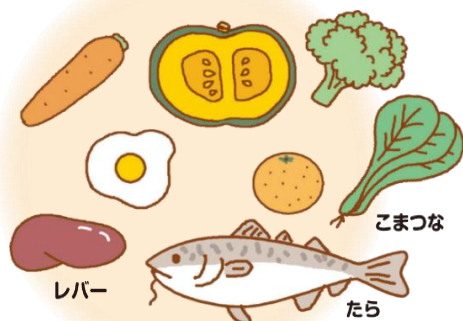
12月  
川崎町学校給食センター

## ビタミンACEとDで冬を元気に!



寒い冬を健康に過ごすために、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいたいですね。これらのビタミンは、冬に美味しい食べ物にたくさん含まれています!

### ビタミンA



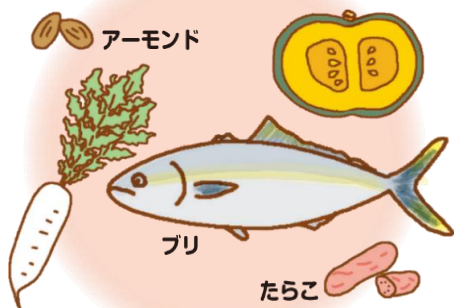
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚の「たら」、レバーや卵にも多く含まれています。

### ビタミンC



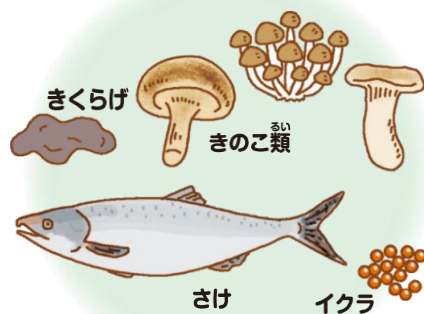
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

### ビタミンE



血液の流れをよくし、体の「サビ」つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームなどにも使われているビタミンです。

### ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで体の中で作られる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

## 毎日の給食に感謝して... めざせ! 残食ゼロ週間



11月25日(月)~29日(金)までの五日間、給食を支えてくれている人への感謝の気持ち大切に、食べ残しを減らそう!という取り組みをしています。毎日給食を支えている人の仕事や思いの紹介を読んで、みんなでできるだけ残さず食べようがんばっています。給食センターでは、クラスごとに残食量をはかり、一週間残食ゼロを達成できたクラスに、賞状をわたします。おたのしみに!  
※おやすみの分は差し引いて計算をします。

### 冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



### いろいろなかぼちゃのじゅえい

#### 西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



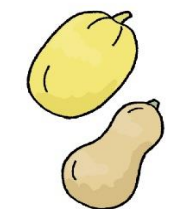
#### 日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



#### そのほか

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



### かぼちゃとシンデレラ

