

12月



給食だより

愛川町立

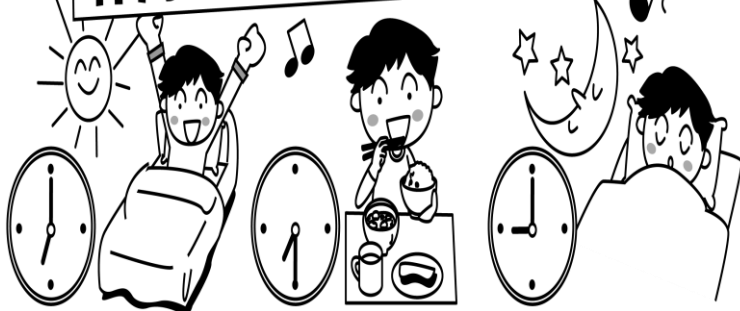
高峰小学校

平成28年12月6日

朝が一段と冷え込むようになりました。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかりと食べて

体の中から温ましましょう。

体内時計のリズムを大切に



私たちのからだの中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする“体内時計”があるといわれています。

1日(24時間)を周期とする、こうしたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”と呼びます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられています。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持するうえからも重要なのです。

朝食をしっかりと食べよう

私たちは、1日にとる3回の食事のうち、朝食が一番軽く、夕食が量、質ともに充実した内容のものを食べています。しかし、からだのサーカディアンリズムを考えると、昼間の活動をよりよくするためには、朝の食事をもっと重視する必要があります。

昼間元気に活動し、生き生きと過ごすためには、朝食でいろいろな食べ物を組み合わせて、しっかりと食べることがよいのです。



12月21日は冬至

冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るといいう風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうずう)よく暮らせよう、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになると言われているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。従ってかぼちゃを食べることにより、からだを強くして病気などの厄よけになります。

昔からある風習ですが、科学的にも合っていて素晴らしいですね。ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？



かぼちゃを食べて、からだを強くして病気などの厄よけに



地産地消



「地産・地消」とは、わたしたちの身近なところで生産されたもの(地産)を食べること(地消)をいいます。

今日は、神奈川産食材・愛川町産食材を使う取り組みをしています。

- 愛川町産・・・長ねぎ・さつまいも・里芋・大根
- 米・たまねぎ・かぼちゃ・大豆
- 神奈川産・・・鶏肉・キャベツ・小松菜・米・卵

ビタミンACEで冬を元気に!

かぜ予防には体の抵抗力を高めることが大切。食事ではビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。



ビタミンA

(皮ふの粘膜を強くする)

冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

ビタミンC

(丈夫な体づくりに役立つ)

くだもの果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。

ビタミンE

(血行をよくする)

ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。

<おしらせ>

11月は茨城県産の長ねぎと栃木県産のもやしとの放射性物質濃度検査を実施しました。検査の結果、放射性物質の濃度は、測定下限値未満でした。

給食費引き落とし日

* 12月8日 * (木)

引き落としができるようご協力よろしくお願ひします。