給食だより（6号）

2022年12月
さいたま市立大宮国際中等教育学校

～冬の体調管理に～
ビタミンを摂ろう

今年も残りわずかとなりました。これからは、日に日に寒さが増して体調を崩しやすい季節となるので、日頃から、規則正し生活や栄養バランスの良い食事を摂り、体調管理に努めることが大切です。

栄養素には多くの種類があり、その一つ一つに大切な働きがあります。その中でも、風邪の予防に効果的なビタミンAとビタミンCは、これからの季節に積極的に摂りたい栄養素です。

ビタミンA

【働き・効果・特徴】

＊皮膚や喉、鼻、肺、消化管などの粘膜を正常に保ち感染症の予防や免疫力を高める効果がある。

＊目が光を感じるのに必要な網膜の色素である「ロドプシン」の主成分で、不足すると暗がりで目が見えにくくなる「夜盲症」になる。

＊動物性食品ではレバーやうなぎ、植物性食品では人参やかぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれている。動物性食品では、調理法を問わず吸収されやすいが植物性食品は油脂と一緒に摂取することで吸収率が高まるので、油脂を含む食品と一緒に調理するのがおすすめ。

ビタミンC

【働き・効果・特徴】

＊皮膚や腱、軟骨などの結合組織を構成するコラーゲンというタンパク質の合成に不可欠で、皮膚や骨の健康を保持(強化や修復等)する働きがある。

＊鉄分の吸収率を高めたり、ストレスを和らげる働きがある。

＊不足すると、疲れやすくなったり、毛細血管が弱くなり歯茎などから出血する「壊血病」になる。

＊多くの食植物性食品に含まれるが、野菜ではパプリカやブロッコリー、果物では柿や柑橘類に多く含まれている。

～大切にしたい日本の伝統行事食～
おせち料理

おせち料理は、お正月に食べるお祝いの料理です。「おせち」とは本来「節日」と呼ばれる季節の変わり目である「一月一日」、「三月三日」、「五月五日」、「七月七日」、「九月九日」をさすものでした。この日に食べるお祝いの料理を「おせち料理」と呼んでいましたが、現在では一月一日のお正月に食べる料理だけを「おせち料理」と呼んでいます。

「おせち料理」として作られる様々な料理には、五穀豊穣や子孫繁栄、健康長寿など、それぞれに意味や願いが込められています。また、地方によって様々なおせち料理が受け継がれています。

古くから日本で受け継がれてきた「おせち料理」について理解を深めて、お正月を迎えましょう。

冬至

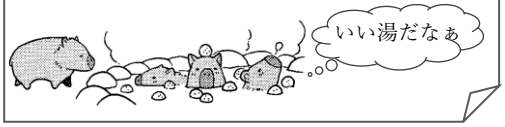
今年は 12月22日

「冬至」は一年で最も昼間が短く、夜間は最も長い日です。

日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べたり柚子湯に入ると、風邪をひかないと伝えられてきました。

かぼちゃは夏野菜ですが、長期保存が可能で栄養価も高いため、昔は食料の入手が困難な冬場の貴重な食糧の一つでした。

12月22日の給食では、かぼちゃの含め煮を出す予定です。



さいたま市「食育なび」を知っていますか？

食の安全や食農教育など、さいたま市を中心とする食育に関する総合的な情報を発信しているサイトで、市内の様々な学校の献立も紹介されています。本校の11月1日の献立(肉汁うどん、ゼリーフライ等)の写真やレシピも掲載されているので、ぜひご覧ください。

こちらのQRコードからアクセスできます→