



# 給食だより

平成 28 年 1 月号  
(発行 1 月 8 日)  
つつしが丘北小学校  
発行 栄養士 指田

あけましておめでとうございます。新しい 1 年が始まりました。今年も、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきますので、どうぞよろしく願いいたします。

## 冬野菜 をおいしく食べましょう！

ほうれん草、白菜、大根などの冬野菜は、寒さに耐えるために糖分が多く、甘みがあり食べると体が温まります。また、野菜に含まれるビタミン、カロテン等は、皮膚や粘膜を強化し、細菌に対する抵抗力をつけ、呼吸器や目の粘膜を丈夫にします。北風吹く冬に、身近な野菜をたくさん食べて、風邪を吹き飛ばしましょう。

### 白菜



外葉と芯葉にビタミンCが多く含まれています。ビタミンCも、カリウムも水溶性なので、煮込んでスープごと食べれば、たくさん食べられ、風邪の予防や肌あれに効果があります。また、カリウムが芯葉に多く含まれています。

### ほうれん草



冬のほうれん草のビタミンC、カロテンの含有量は夏の2~3倍です。また、鉄分、ビタミンAを多く含みます。鉄分はビタミンCと一緒にとると、吸収率アップ。ビタミンAは油脂と一緒にとると、吸収率がアップします。

### 小松菜



アクが少なく、ビタミンC、カルシウム、カロテンが多く含まれています。ビタミンDの多い食品と一緒に調理すると、カルシウムの吸収がアップします。(しいたけ、レバー、魚など)

### ごぼう



食物繊維を多く含み、腸の働きを整えたり動脈硬化を防いだりする作用があります。またごぼうに含まれるオリゴ糖は、腸内細菌のエサになり善玉菌を増やすことにも繋がるため、便秘予防にも効果的です。

### ねぎ



殺菌、抗菌、発汗作用があり、風邪のひきはじめには、味噌汁に、白い部分を刻んでたくさん入れて飲みます。また、ビタミンB1の吸収を高める働きがあるので、豚肉など、多く含まれている食品と一緒に食べると、疲労回復に効果があります。

### 大根

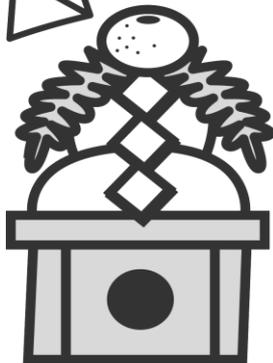


根の部分に、消化を助けるジアスターゼが含まれています。効果は加熱すると低下するので、生で薄切りにしたり、すりおろして食べたりするとよく、空気に触れるとこわれるので、大根おろしは、食べる直前にすりおろしましょう。また、大根の葉は、緑黄色野菜です。捨てずに利用しましょう。

1日にとる野菜の量の目安は、肉や魚の4倍が理想です。1日に350g~400gは食べるようにしましょう。

1月11日“鏡開き”

運を開く



鏡開きは、お供えしていた鏡もちを下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。鏡「開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考え方があったため、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」としたようです。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。



## 平成27年度 Let's 食育実践発表会の開催について

日時：平成28年1月25日（月） 時間：午後3時から5時まで

会場：昭島市役所1階 市民ホール

内容：テーマ 次の世代に伝えたい和食のよさ ～おいしさの秘密は「だし」にあり！～

第一部 講演 三上鯉節店 専務 三上 康子 氏

第二部 子どもたちの学校での実践報告

- ・和食の日の取り組みについて（栄養教諭 増田 圭子）
- ・だしの学習（出前授業）での様子（市内小学校）

まとめ 東小学校 校長 浅原 伸行

※入場無料・申し込み不要 みなさまお誘いあわせのうえお越しください。

### 【お知らせ】

学校給食運営のあり方についてのパブリックコメントを実施しています。

今後の学校給食運営のあり方について、「昭島市学校給食運営基本計画」（答申案）がまとまりましたので、この内容について意見を募集しています。

**※募集期間 平成28年1月15日（金）まで**

実施内容などについては、昭島市公式ホームページ（パブリックコメント）をご覧ください。学校給食課まで、お問い合わせください。

電話 541-8041（学校給食課運営計画担当）