



令和4年度
12月号
清瀬市立清瀬第七小学校

(毎月19日は食育の日)

早いものでもう令和4年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると心配なのが風邪やインフルエンザなどの流行です。しっかり予防しましょう。冬を健康に過ごすため、食事で体の調子を整えるビタミンをしっかりとりたいですね。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をとりましょう。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。

ACEとDで冬を元気に!

ビタミンA(カロテン)

レバー、たら、こまつな

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だのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)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

アーモンド、ブリ、たらこ

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、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD

きくらげ、きのこ類、さけ、イクラ

丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、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。

学校で米粉パンを食べてみよう!

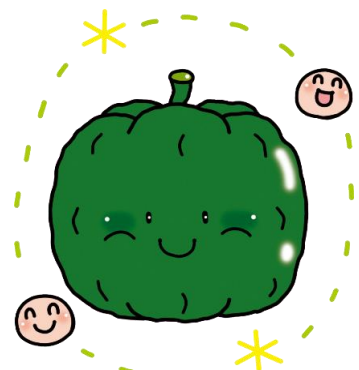


清瀬市ではウクライナ情勢などの輸入小麦の価格高騰に対応するため、ふるさと納税を利用して、小中学校で米粉パンを提供することになりました。米粉パンは12月から来年の2月までの間、月に一度登場します。

12月は1日の「セサミビスキュイパン」が米粉パンです。お楽しみに。

知っていますか 12月の食文化

冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるという、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

年越しそば



おみそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るという理由から食べられるそうです。

おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶ「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

出典：食育フォーラム

清瀬産の野菜をいただきます。

にんじん、ほうれんそう、こまつな、はくさい、キャベツ、だいこん、ねぎ、さつまいも、じゃがいも

今年も残
今回は

