

12月給食だよ!

令和5年度 12月号
清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内雅之
栄養士 津嶋美希

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。（ビタミンACEと書いて、ビタミンエースと呼びます!）

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

<p>ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p>	<p>ビタミンE</p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p>
--	---	--

出典：学校給食



12月21日は冬至です。
そもそも・・・

「冬至」ってなに??



20日(水)の給食は冬至献立です。「かぼちゃのそぼろ煮」とゆず果汁を入れた「ゆずちゃんこ汁」を作ります。



冬至とは、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。

昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、栄養豊富なかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清める風習が生まれました。こうすることで、病気をせず元気に過ごせる、と信じられていたのです。

実際、かぼちゃには風邪予防になるビタミンが豊富に含まれているため、冬至の日にかぼちゃを食べる、というのは理にかなっていることでした。

このように、「食べること」はお腹を満たすだけでなく、食材の持つさまざまな栄養素を吸収し、私たちの健康を保つ役割もあります。

勉強もスポーツも、すべて健康な体があつてこそです。

そして、健康な体の基礎となるのはバランスのとれた日々の「食事」です。

食材にはそれぞれ異なる栄養素が含まれているため、好き嫌いせず、バランス良く食べることが健康への近道です。

旬の食材は栄養価が高いだけでなく、たくさん市場に出回る関係で、手ごろな価格で買えるのでおすすめです。

厳しい冬の寒さを乗り越えるために、旬の食材をたくさん食べて風邪に負けない強い体を作りましょう!!





～北海道 森町産 ホタテについて～



森町はこの辺りです。

13日(水)は北海道森町産のホタテを使った「ホタテのから揚げ」を作ります。

森町は北海道の南に位置し、ホタテをはじめとした漁業が盛んな町です。

普段、給食で使う野菜や米、肉などの食材はみなさんからいただく給食費で購入しています。

しかし、今回のホタテはその給食費を使わずに、北海道森町から無償でいただいたものです。



ニュース等ですでに耳にした人もいるかもしれませんが、現在、福島第一原子力発電所の処理水の海洋放出を受け、中国が日本産の水産物の輸入を全面的に停止しています。

日本から中国へ輸出される水産物はホタテが最も多く、その8割が北海道産らしいのですが、今回の件で輸出ルートが断たれたホタテは行き場を失ってしまいました。

そのため漁業関係者は今、非常に困った状態です。



これを受けて政府は、水産事業者に対する緊急支援を開始しました。森町はそんな国の支援事業の力を借り、水産事業者から出荷されずに余ってしまったホタテを買い取り、さらにそれを学校給食へ無償提供することにしました。

給食でホタテを食べることも立派な支援になります。

おいしく食べて、みなさんと森町の漁業を応援しましょう！



←北海道森町ロゴマーク

MORIMACHI



冷凍ホタテ貝柱ができるまで



生のホタテの貝柱を新鮮なうちに殻から外します。手作業で行なっていて、とても時間がかかる作業のため、工場では多くの人が働いています。



殻をむいたホタテの貝柱はとてもふりふりとしています。洗浄し、ひとつひとつゴミや殻のかけらが付着していないかチェックし、丁寧に取り除きます。



トンネルフリーザーという急速冷凍機で冷凍します。ホタテ同士がくっつかないように少し離して並べます。冷凍後は選別、包装してみなさんにお届けします。

↑森町のホタテはこんな様子で加工されています。(北海道森町より提供)