

食育だより 12月

西岐波学校給食
共同調理場
令和2年度

今年もあと1か月になりました。1年間元気にすごすことはできましたか？
気温の低い日が多くなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。体調をくずさないよう、食事の前の手洗いをしっかりしましょう。また、冬休みを楽しくすごすためにも、1日3食を規則正しくとり、十分なすいみんでよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

かぜやインフルエンザを予防しよう！

かぜやインフルエンザに負けない丈夫な体を作るためには、体を守る力（免疫力）や寒さに負けない力（抵抗力）を高めることが大切です。

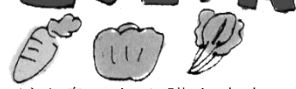
食事では、たんぱく質やビタミンを多く含む食べ物を意識してとりましょう。

たんぱく質



血や肉を作るだけでなく、かぜのウイルスなどと戦う物質（抗体）の材料になります。

ビタミンA



のどや鼻のねん膜を丈夫にして、かぜのウイルスなどが体に入るのを防いでくれます。

ビタミンC



体を守る力や寒さに負けない力を高めてくれます。

12月21日

冬至

「冬至」は、1年で最も昼が短くなる日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が今も続いています。給食では、「かぼちゃのみそ汁といわしのゆずみそ煮」が出ます。

Q. 冬至になぜかぼちゃを食べるの？

かぼちゃは保存が利き、保存中も他の野菜と比べ栄養素もあまり失われないため、昔は冬の貴重な栄養源でした。かぼちゃには、体内でビタミンAになるカロテンがたっぷり含まれています。ビタミンAは皮ふやのどの粘膜のはたらきを強め、体を守ってくれます。

他にも冬至に「ん」が2つつくものを食べると「運」をよびこめるといわれているよ！

Q. なぜゆず湯に入るの？

ゆず湯には「ゆず（融通）がききますように」という願いや、「冬至」を「湯治（お風呂に入って病気を治すこと）」とかけた言葉遊びもあります。さわやかな香りのゆずにはリラックス効果はもちろん、体の血行をよくするはたらきがあるともいわれます。

なんきん（かぼちゃ）
れんこん、にんじん
ぎんなん、う（ん）どん
かんてん、きんかん...

山口県の食材がでます！

4日「はもフライ」

ハモは、大きな口と鋭い歯で小魚などをエサとして食べるよう猛な魚です。成長すれば2mくらいまで大きくなります。山口県では瀬戸内海側がハモの全国有数の産地となっており、夏から秋にかけて底引き網漁業、はえなわ漁業で漁獲されます。山口県でとれるハモは味がよいので、やまぐちブランドに認定され、「西京ハモ」のブランド名で、京都や大阪など関西方面に出荷されています。

ハモは小骨が多いため、特殊な骨切り包丁で小骨をきった状態（骨切り）に処理する必要があります。この処理により、小骨も丸ごと食べられカルシウムもとることができます。

18日「鶏のからあげ」

主に長門市で生産されている「長州黒かしわ」は、山口県で古くから飼育されてきた天然記念物「黒柏鶏（くろかしわ）」をもとに肉用鶏として誕生した山口県初のオリジナル地鶏です。

飼育期間は80日以上で、（一般的な若どりの約2倍）エサをたくさん与えてじっくり育てられています。

また、広々とした鶏舎でのびのびと育てられていて、よく運動しているため、脂肪が少なく、地鶏特有の歯ごたえを残しながらも柔らかく、ジューシーで臭みが少ないのが特徴です。

9日「すきやき」

牛には乳用牛（ミルクの生産を目的としてかわれている牛）と、和牛（肉の生産を目的としてかわれている牛）にわかれます。

乳牛は2つの品種（ホルスタイン種、ジャージー種）和牛には4つの品種（黒毛和種、無角和種、褐毛和種、日本短角種）があります。



長州黒かしわ、県産和牛、

ハモは、山口県農林水産部

ぶちうまやまぐち推進課の地産地消事業により、山口県内の小中学校に無償提供されるものです。

黒毛和種

日本でもっとも多くかわれている和牛です。霜降り（しもふり）のとてもおいしいお肉です。



無角和種

名前のとおり角がない牛です。山口県にしかいません。放牧に適した元気な牛です。



褐毛和種（あかげ和種）

熊本県と高知県でかわれている牛で「あか牛」と呼ばれています。成長が早いのが特徴です。



日本短角種

岩手県や青森県など北日本でかわれています。おとなしい性格です。



ホルスタイン種

日本の乳用牛のうち95%を占めています。1年間にしぼれる牛乳が8,000kgと、とても多いです。



「安心して食べることができる食肉の生産から食卓まで」山口県食肉消費対策協議会発行から抜粋