

# 食育だより

No. 9  
2018（平成30）年  
12月20日（木）  
旭小学校栄養教諭：前原

## 児童朝会で給食委員会が発表をしました

給食委員会では、毎日点検活動をしています。給食前の点検では給食当番の給食エプロンやマスクがきちんとされているかどうか、給食後には食器のあとかたづけはきれいにできているか、残菜はないかなど、みんなが気持ちよくおいしく給食を食べられるよう活動しています。給食放送もしています。

今回の発表では、給食当番の服装について調べた結果を、自分たちでグラフを作り提示しました。特に月曜日にマスク忘れが多いことにもふれていました。みなさんマスク忘れには気をつけましょう。



## 給食には行事食もあります！

学校給食では、郷土料理や、ひろしま給食、親善友好都市のメニューも登場します。そして、1年間を通して様々な行事食も登場します。



19日の給食はクリスマス献立でした。この日は給食のパンにシールが貼ってありました。給食室の先生が、全校児童のパンひとつひとつにクリスマスのシールを貼ってくださっていたのです。うれしいですね。



そして今年最後の行事食は、冬至献立です。今年の冬至は、12月22日（土）です。冬至は1年で昼が最も短い日です。この日に注目される食べものは「かぼちゃ」と「ゆず」ですね。どちらの食材も使った献立になっています。

12月20日に実施されます。冬至献立たのしみですね。

## 旬の食べものを紹介します

### ゆず



お吸い物や薬味などで使うことが多い「ゆず」ですが、給食では、「うずみ」や「ゆずあえ」などで登場しています。ゆずの皮のビタミンCはレモンの2倍あります。ゆず果汁にはみかんの3倍のクエン酸が含まれています。疲労回復、利尿作用、胃腸をととのえる等のはたらきがあります。ゆずを丸ごとおいしくとる「ゆずのはちみつ漬け」などもおすすめです。

冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行がよくなり、からだが温まるため、かぜを防ぎ、皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で、肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至かぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われています。



## 朝ごはんを作ってみよう

冬休みは年末年始もあり、日本の食文化に触れる機会も多いですね。食事のリズムも乱れやすくなります。3学期の始業式にはみんな元気で来られるよう、生活リズムをととのえておきましょう。

1日のスタートは朝ごはんです。夏休みに「あか」「き」「みどり」の食べものがそろった栄養バランスのよい朝ごはんを作った人もたくさんいました。ぜひこの冬休みも「あか」「き」「みどり」のそろった朝食作りにチャレンジしてみてください。



## 「ひろしま給食」を作ってみませんか？

今年度は広島県教育委員会より、ひろしま給食5品のほか、ひろしま給食100万食プロジェクトに係る「ひろしまおやつレシピ集」や、「朝食リーフレット」の情報提供がありました。冬休みに作ってみてはいかがでしょうか？

