

食育だより

12月号

少しずつ寒さも厳しくなり、吐く息も白く感じられる季節となりました。今年も残りわずかですが、最後まで元気いっぱいに過ごしていきましょう。インフルエンザなどの感染症も流行しやすい時期もあります。うがい・手洗い、バランスの良い食事で体調管理に気を付けていきたいですね。

今月の食育テーマ：牛乳を飲もう～

12月は
「栃木県民牛乳消費拡大月間」

カルシウムの豊富さ No.1！

牛乳に秘められたパワー

カルシウムのイメージが強い牛乳ですが、実はいろいろな栄養素が含まれている栄養素の宝庫なのです。牛乳には私たちの生命活動に欠かすことができない3大栄養素の炭水化物・タンパク質・脂質がバランスよく含まれています。加えて、現代人に不足しがちなミネラルやビタミンも豊富に含まれていることから、別名「準完全栄養食品」と呼ばれることもあります。

《牛乳の効能》

- ・骨や歯をつくる
- ・イライラを鎮める
- ・貧血予防
- ・脳の成長と発達を促す
- ・高血圧予防
- ・安眠効果
- ・免疫力を高める
- ・便秘予防
- ・美肌効果 など

骨の成分以外にも！ 大切な働きをするカルシウム

カルシウムは人間の体内でもっとも多く存在するミネラルの一つです。約99%が骨と歯に貯蔵され、残りの1%前後は血液や神経、筋肉に存在して、神経伝達や筋肉の収縮、ホルモンの分泌といった大切な働きをしています。カルシウムは、体内では作り出せない栄養素なので、食品から補う必要がありますが、その吸収率は低く、乳製品で約50%、小魚で約30%、野菜では20%以下。牛乳はカルシウム自体が豊富な上に、吸収率も優れています。不足しやすいミネラルですので、食事からしっかりとれるようにしていきましょう。

「父母の会」より
クリスマスケーキを
用意していただております。
12/19のクリスマス会で
給食と一緒に提供します。
ありがとうございました。

今年度もJA全農とちぎ様より、
栃木県のおいしい新米が届きました。
「地元・栃木のお米のおいしさを実感し、
栃木米への愛着を持つ機会にしてほしい」
との思いから毎年いただいております。

12/10の給食にて提供予定です。

冬至にゆず湯とかぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています