

パクパク通信



川崎市立東橋中学校
平成 28 年 11 月 28 日
(食育だより) No.18

先週は、初雪が降るなど、急に寒さが厳しくなってきました。これから、3年生は受験に向けて、また、1年生2年生は後期中間テストなど勉強面で集中力が必要な時期となりました。風邪などをひかないよう体の調子を整えてのぞみたいですね。まず、朝ご飯をしっかり食べて体を温めてから登校しましょう。

たんぱく質や、ビタミンをしっかりとりよう。

風邪予防には体の抵抗力を高める事が大切です。たんぱく質やビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識して食べるようにしましょう。

たんぱく質

細菌やウイルスと戦う免疫細胞の主成分となり、体を温め、抵抗力を高める作用があります。魚・肉・豆腐・乳製品などに多く含まれています。

ビタミンA

身体の粘膜や皮膚を健康的に保ち、病原菌が侵入するのを防ぎます。にんじん・かぼちゃ・小松菜・ほうれん草や、銀たらなどの魚にも多く含まれています。

ビタミンC

免疫力を高めるため、病気の予防に効果があります。果物だけでなく、ブロッコリーやキャベツなどの野菜・イモ類にも多いです。

～12月の給食から～

2日(金)は、「かながわ産品学校給食デー」

神奈川県産の食材を多く使用した献立による給食です。今回は、神奈川県産の食材として、米・牛乳・大根・小松菜を使用しています。

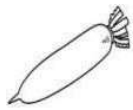


米・品種は、キヌヒカリ、はるみの予定です。

平塚市・南足柄市・秦野市・藤沢市・厚木市・海老名市・小田原市・伊勢原市などが主な産地です。



牛乳・主に、相模原市・伊勢原市・秦野市・平塚市産の生乳を優先的に使用していますが、他の県のものを使用する場合があります。(県内産の考え方：主な原料の産地が県内であるものとしています)。



大根・平成26年の生産量は、全国6位です。県内全域で栽培されています。特に一大産地として三浦半島が有名です。県内の主な産地は、横浜市・藤沢市・横須賀市です。



小松菜・平成26年度生産量は、全国7位で、市内でも生産されています。

気にしてみよう「フードマイレージ」について

フードマイレージとは、「食料の (f o o d)、輸送距離 (m i l e a g e) 」という意味で、食料の輸送量と輸送距離を掛けて算出します。食料の生産地が近いほどフードマイレージは小さくなり輸送にかかるCO2排出量を減らすことができます。日本は多くの食料を輸入に頼っているため、他国にくらべてフードマイレージが大きくなっています。近い場所でとれた食品を利用(地産地消)していくことが、地球環境を守ることにもつながるといことを心にとどめておいて欲しいと思います。

12月の給食は20日で終了です。1月は、11日から始まります。エプロン・マスク・はし・ナフキンをお忘れなく！！