
給食だより  **12月**  中野区立向台小学校
 平成 28年 11月 25日

今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、みなさんは元気にすごしていますか？
 しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。



体の調子をととのえる **ビタミンをとろう！**

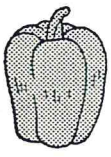
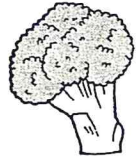

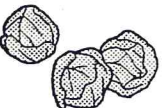
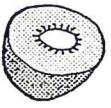
ビタミンは、体のさまざまな機能を調節する大切な微量栄養素です。「日本人の食事摂取基準（2015年版）」で取り上げられているものは13種類ありますが、その中から2種類のビタミンを紹介します。



ビタミンC

ビタミンCは、水溶性のビタミンの1つで、コラーゲンの合成をサポートし、強い抗酸化作用があるなど、さまざまな働きがあります。




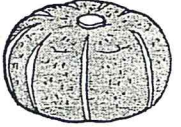
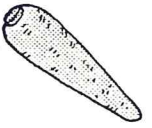
ビタミンCを多く含む食べ物には、赤ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツ、キウイフルーツ、かきなどがあります。

赤ピーマン	ブロッコリー
	
かき	芽キャベツ
	
キウイフルーツ	
	

ビタミンA

ビタミンAは、脂溶性のビタミンの1つで、全身の皮膚やのどや鼻などの粘膜の健康を維持したり、目の健康を保ったりする働きがあります。

ビタミンAを多く含む食べ物には、レバー、ぎんだら、モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃなどがあります。

レバー	ぎんだら
	
モロヘイヤ	かぼちゃ
	
にんじん	
	

年中行事を受け継ごう

冬至

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日をすぎると、日は次第に長くなっていきます。今年の冬至は12月21日です。

昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。冬至ならではの風習を楽しんでみませんか。

食べよう 

やってみよう 

年越しそばを食べよう

大みそかに年越しそばを食べるのは、細長い形から長寿を願って食べたという説や縁起がよいものなどの説があります。



かぜ予防に

うがい 

手洗い 

食べ物ノート **だいこん**

だいこんは、上の部分は水分が多くて甘いのですが、下になるほど辛みが増します。この辛みの元となるグルコシノレートという成分は、実は辛くありません。しかし、虫や動物にかじられると細胞中のグルコシノレートと酵素が反応して、辛み成分のイソチオシアネートがつくられる仕組みになっています。

根の部分は、栄養分を蓄える場所なので、その栄養分を虫や動物に食べられないようにするために、辛み成分で自らを守っているのです。

