



発行日：令和 2 年 11 月 26 日
発行：矢祭町学校給食センター
栄養技師 大越 美穂

風邪に負けない体をつくろう！

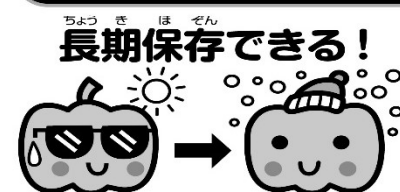
いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！一方で、風邪気味の人もしださんと増えてきているようです。感染症を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、旬のかぼちゃを食べ、力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。



「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

学校給食センターへようこそ

11月11日（水）に学校給食センターへ矢祭小学校の2年生が町探検に来てくれました。給食センターの外から給食ができるまでを見学したり、実際に釜を混ぜている「へら（スパテラ）」や「ひしゃく」を持ってみたりと体験も行いました。児童からは「大きいへらでびっくり」「汁を分けるひしゃくが重い」などの感想が聞かれました。給食が大好きで、いつもきれいに完食の2年生は、給食がどんな風に作られているか興味津々な様子でした。



地産地消Week（11月16日～20日）

11月16日（月）～11月20日（金）までの一週間、学校給食センターでは「地産地消Week」と題して地元食材を多く使った給食メニューの提供を行いました。

今年は梅雨の長雨と夏の猛暑で不作が心配されましたが、地元農家さんの協力もあり「矢祭産のこんにゃく芋を使ったゆずみそ田楽」「さつまいもグラタン」「川俣シャモの親子丼」などが提供され福島県産食材の使用は67%となりました。子どもたちにも、「地元の食材を買って食べることは、地元農家さんを応援することにつながる」ということを伝え、「福島県にもこんなおいしいものがあったんだ」という再発見の機会になりました。

