

12月号

給食だより

中野区立第三中学校
栄養教諭 二重作友美

12月の給食目標

寒さに負けない食生活を送ろう

冬はインフルエンザやノロウイルスなどが流行します。日頃から寒さに負けない体を作りましょう。



寒さに負けない食生活

私たちが健康を維持するためには、規則正しく「寝ること」「食えること」「排泄すること」「体を動かすこと」が大事だと言われます。この中の「食えること」について、ここでは取り上げます。

食事はその内容と時間が健康維持に大きく関わってきます。食事内容はぜひ給食を基本と考えてください。特に和食献立の日の給食は一汁三菜に牛乳がつく形で、分かりやすいです。主食のごはんから炭水化物をとり、主菜の魚や肉、卵、大豆製品からたんぱく質をとり、副菜や汁物の野菜からビタミン、ミネラルをとるという形が分かりやすく、栄養バランスがとりやすいのが特徴です。

次に食事をとる時間についてです。ここ数年、時間栄養学という考え方が注目されています。食事内容だけではなく、食事をとる時間が健康維持に大きく関わってくるという考え方です。平日の昼間、給食時間は毎日同じですが、家庭での食事はどうでしょうか？特に朝食は体内時計のリズムをリセットする役割があります。朝食を一定の時間にとることで、夜の入眠時間も一定になってきます。時間栄養学を生活に取り入れると、睡眠時間も安定し、規則正しい生活が送りやすくなります。

食事内容と食事時間を振り返って、この冬は、寒さに負けない体を作りましょう。

牛乳を飲もう

気温がぐっと下がったこともあり、給食の牛乳の飲み残しが増えていきます。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムが骨を強くすることは広く知られています。しかし、カルシウムが骨にどんどん貯まる時期はあまり知られていません。貯まるピーク期は20歳までで、このピーク時にどれだけ骨にカルシウムを蓄えておくかが、将来骨折をせず老後を過ごすかに大きく関わってきます。30歳からはどんなにカルシウムをとっても骨密度は徐々に低くなります。全く飲んでなかった人は自分の健康を考えて、一口でも牛乳を飲んでくれるとうれしいです。

世界の料理を知ろう

豊かな国際感覚を育むため、三中では世界の料理を献立に取り入れています。12月はエジプト料理です。エジプトのカイロは東京都と友好都市関係にあります。エジプトは国土の9割以上が砂漠地帯で、乾燥した厳しい気候です。雨は一年中ほとんど降らず、晴天の日が続きます。

エジプト人は「パン食い人」と呼ばれるほど、パンは食生活に欠かせないものです。紀元前4000年に作られたピラミッドからゴマが発見されています。古代エジプトでゴマは、食用、灯火用、香料、ピラミッドの防腐剤に使われていたと言われていました。このことから、ゴマの入った「セサミパン」を主食にしました。「フィラハバネー」はエジプトの定番家庭料理で、鶏肉の揚げ物です。ひよこ豆は古代エジプトで盛んに栽培されていたようです。給食では「ひよこ豆のサラダ」にします。モロヘイヤはエジプトが原産の野菜です。エジプトでは「王様の野菜」として大切に食べられており、クレオパトラも好んでいたと言われていました。「バスブーサ」は薄い焼きケーキにシロップを染み込ませたものです。エジプト人は甘いものが好きな人が多いです。