

食育だより

令和2年12月号
龍郷町立学校給食センター

今年も残り少なくなってきました。思い返せば新型コロナウイルスのために大変な1年でした。未知のウイルスに対する恐怖もありましたが、誤った情報で感染が広がったり、感染した人に対する誹謗中傷など、情報の怖さも感じられました。最近ではビタミンDがコロナの重症化を防ぐという情報がありますが、詳細が明らかになるのはこれからでしょう。安易にサプリメントに頼るのではなく、ふだんの食生活で充足をめざす方が良さそうです。



ビタミンDは、骨の形成に重要な役割を果たす栄養素です。魚類やきのこから摂取するほか、ヒトが紫外線に当たると体内で生成されます。不足するとカルシウムの吸収低下や骨代謝異常を引き起こしますが、サプリメント等で継続的に過剰摂取すると、骨からのカルシウム動員が激しく起こり、腎障害や関節痛が起こる可能性があります。魚やきのこを食事に取り入れる回数を増やしたり、適度に日光に当たるなどして、ビタミンDを体に補いましょう。

もういくつ寝るとお正月？

つい先日まで夏を思わせる暑さがありましたが、自然はちゃんと冬支度をしていて、つばしやは道端で黄色の花を風に揺らしています。つばしやといえば冬から春に欠かせない島野菜。年取りのウワンフネにはあざみを入れるかつばしやを入れるか、地域で異なるところです。大みそかには各家庭で、それぞれの家に伝わったウワンフネを召し上がることでしょう。子どもたちへも、作り方を伝授してくださいね。見せるだけでも大切な食育です。



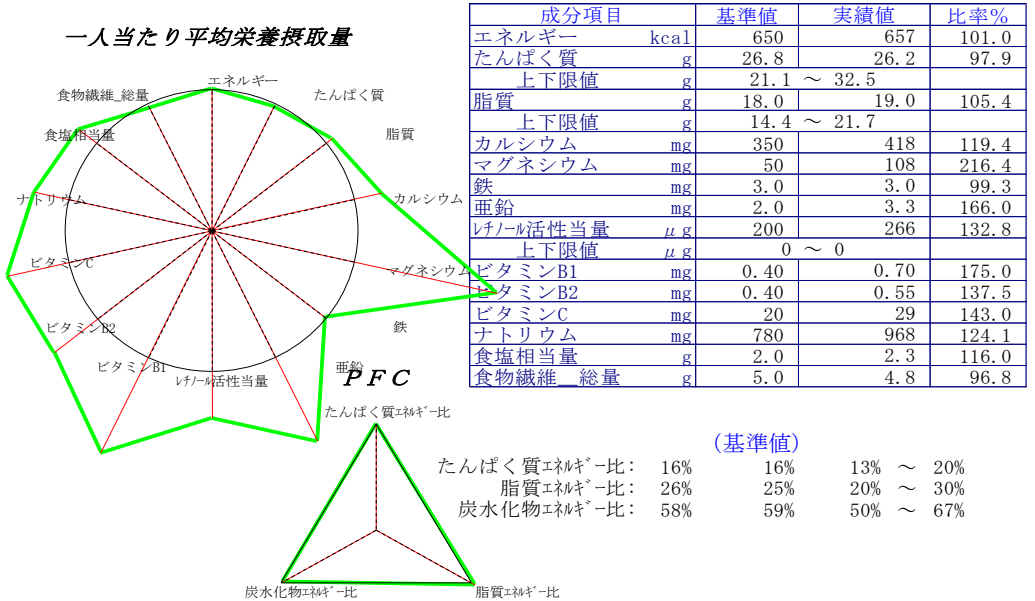
作ってみませんか ~ウワンフネヤッセ給食バージョン~

材料(5人分)	作り方
豚骨(小切れ) 400g (軟骨を混ぜても)	1 鍋に湯をわかし、豚骨をゆでこぼし脂抜きします。
こんにゃく 100g	2 1に新しく水を入れ、脂をとりながら1時間ほど煮ます。
厚揚げ 125g	3 野菜等は大きめに切り、大根は下ゆでします。
にんじん 100g	つわは5~6cmの長さに切り、太いものは裂きます。
ごぼう 60g	4 2に調味料を半分加え、根菜、こんにゃくを入れます。
だいこん 300g	5 野菜が煮えたら 残りの調味料と厚揚げ、つわをいれ弱火で煮込みます。
つわ(ゆで) 40g	6 仕上げにおろしたしょうがとフルを加えます。
フル 50g	
しょうが 1片	
ざらめ 大さじ1	
酒 大さじ1	
しょうゆ(濃) 大さじ2弱	
しょうゆ(淡) 小さじ2	



11月16日~20日の1週間、小学校3~4年生と中学生を対象に残食調査を実施しました。欠席者分を考慮した5日間の平均残食率は、小学校1%、中学校0.9%と、とてもよく食べていました。そのため、供給量から残食量をひいた摂取量は、下記のように所要栄養量を概ね満たしていました。

1 小学校



2 中学校

