



給食だより 11月号 港区立高松中学校



だんだんと気温の低い日が増え、冬の訪れも近くなりました。
みなさん気温の変化に体調を崩したりはしていませんか？
これから寒くなると風邪などの病気が流行しやすくなります。
今から免疫力を高めて、風邪をひきにくい体を作りましょう！

風邪予防の基本は

バランスの良い食事から！

風邪予防に重要な栄養素について紹介します。



タンパク質



病原菌と戦う免疫は、タンパク質からできています。
そのため、タンパク質が不足すると免疫力が低下し、
風邪をひきやすくなってしまいます。
しっかりとおかずを食べて、風邪に負けない体づくりをしましょう！

《食材例》牛乳・肉・魚・卵・豆腐・わかめ

ビタミン A・C・E



ビタミンA・C・Eは免疫となる
リンパ球が酸化するのを防ぐ働きがあります。
すなわち、**免疫力を保つのに効果的な栄養素です。**
さらにこれらのビタミンが2つ3つ揃うとよりその効果を
高める働きがあります。

《食材例》A：人参・かぼちゃ・ほうれん草
C：じゃがいも・さつまいも・みかん
E：アーモンド・ピーナッツ・うなぎ



11月23日は勤労感謝の日！

現在の勤労感謝の日は「勤労をたつとび、出産を祝い、国民たがいに感謝しあう」とされています。

この日の起源は、「新嘗祭(にいなめさい)」という、五穀豊穡を感謝し、命の糧を授けていただいたことに対する神への感謝を捧げるための収穫祭でした。
皆さんが食べている給食も、全て貴重な食べ物で出来上がっています。
さらに、農家の方・配送業者の方・調理員さん等、たくさんの方々の協力があって出来上がっていることを、改めてもう一度考えて給食を食べましょう。



＜お知らせ＞

賞味期限の設定が不適切な鶏肉を納入していたことにより、給食用食材の発注を見合わせていた由起食品(株)につきましては品川区保健所により衛生上問題ないとの判断がなされたことを受け11月から同社への発注を再開します。

【本件についてのお問い合わせ先】
学務課保険給食係 3578-2735~2737



特別栽培・有機栽培認定の果物について

給食では特別栽培や有機栽培の認定を受けている果物を使用しています。
今月から給食だよりでお知らせします。

◇ 特別栽培 ◇

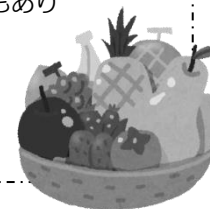
その農産物が生産された地域の慣行レベル（各地域の慣行的に行われている節減対象農薬及び化学肥料の使用状況）に比べて、節減対象農薬の使用回数が50%以下、化学肥料の窒素成分量が50%以下で栽培された農産物です。

◆ 有機栽培(オーガニック) ◆

一年生植物は2年以上、多年生植物は過去3年以上に渡り化学系の農薬、化学肥料、土壌改良材をまったく使用していない田畑で栽培する手法を指します。
なお、有機栽培では天然系農薬や天然系肥料（有機肥料）の使用は許可されています。

※認定を受けた有機農産物は信頼性の高いものであり、食材選択時の有益な情報の一つとなります。しかし登録認定機関へ申請は行っていないものの、実質、有機農法を営んでいる農家もあり販売する際に「有機」という言葉を使用することができませんが

- ①長い年月をかけて消費者と信頼関係を築き上げてきた農家にとって新しくできた規定や枠組みは不要と考えるケース
- ②認定を受けることによって継続的に発生する管理面などの手間暇を考慮し、その時間を農業に費やしたいと考えるケース 等があります。



11月の特別栽培・有機栽培認定の果物

◇特別栽培◇

- 5日(月) りんご (サンふじ/長野県)
- 12日(月) みかん (温州/愛媛県)
- 22日(木) 柿 (庄内柿/山形県)

◆有機栽培◆

- 14日(水) フルーツヨーグルト/バナナ (南米)