

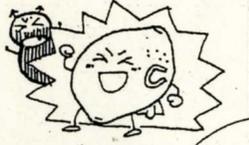
# 給食だより 1月 H21

## ビタミンCの話

かぜの退治には、ビタミンCが効果を発揮しますが、このビタミンCは、ほかにもすぐれた働きをします。錠剤も出回っていますが、食品を利用するのが一番ですね。

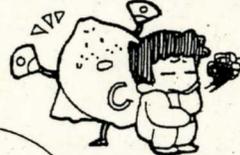
### ウイルスとビタミンC

ビタミンCを大量にとると、ウイルス、細菌などが撃退される。抵抗力を高めるホルモンを多くつくる。



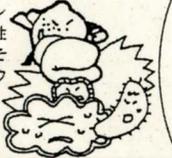
### ストレスとビタミンC

ストレスを治そうと副腎皮質ホルモンが分泌される。副腎皮質ホルモンをつくるためには、大量のビタミンCが必要。



### ビタミンCがきく病気

インフルエンザ、ウイルス性肝炎、水ぼうそう、はしか、ウイルス性肺炎、口内炎



### ビタミンCの働き

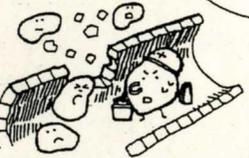
### コレステロールとビタミンC

肝臓内のビタミンCが不足すると、その働きが弱まり、コレステロールがたまる。



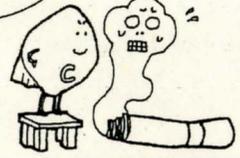
### 血管とビタミンC

ビタミンCが不足すると、血管壁をつくるコラーゲンができず、出血しやすくなる。



### タバコとビタミンC

タバコの煙に含まれる発がん性物質は、ビタミンCにより働きが鈍くなる。1本のタバコを吸うと100mgのビタミンCを消費する。



## おせち料理

おせちというのは、季節の変わりめの節日に食べる料理のことで「御節供料理」とっていたものが短くなった名前です。節日には、1月1日、3月3日(ひな祭り)、5月5日(端午の節句)、7月7日(たなばた)などがあります。

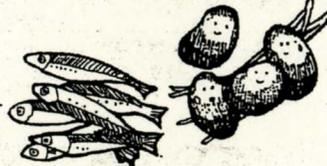
### こぶまき

よろこぶに通じるので、楽しく暮らせるようにという願いがこめられています。



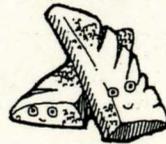
### 黒まめ

まめ(元氣)で暮らせるようにという願いがこめられています。



### かずのこ

子孫繁栄を願っています。



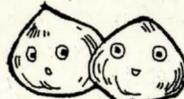
### えび

腰がまがるまで長生きできるようにという願いがこめられています。



### かちぐり

「勝つ」という意味があります。



### たつくり

昔、田を作るとき肥料にしたところから製作を願っています。

## 学校給食週間です。

(1月24日から30日は給食週間になります。)

昭和21年12月24日から学校給食が始まりました。現在の日は12月で学校は冬休みのため、1ヶ月おくれの1月24日が「給食記念日」になります。

### 今年の給食週間の献立は...

昔の給食体験と称して、年代別の給食の献立を取り入れました。日本の給食は、明治22年山形の小学校でお弁当を持ってこられない子どもたちのためにおにぎりなどの簡単な屋食を出したのが始まりといわれています。その後、昭和21年に正式に学校給食が始まりました。

須賀川市では、昭和30年代に給食が始まりました。最初は、パンの献立のみの給食でしたが、昭和53年から米飯給食が導入されました。多くの方が給食についてたくさんの思い出があると願っています。この機会にお家の人や先生と給食について話をしてみましょう。きっと好きだった給食のメニューや苦手だったメニューやもう一度食べたい献立など多くの話で盛り上がると思います。

