

# 給食だより 12月

新座市立第二中学校  
校長 伊藤 進  
栄養士 石井 美恵子

## βカロテンのお話



♪細胞を元気にしよう♪

今年もあっという間に一年が過ぎて、もう師走ですね。12月22日は冬至です。一年で一番夜が長い一日ですね。冬至といえばかぼちゃを食べて柚子湯に入るのが日本人の良い習慣です。これは寒さが増すこの季節、体調を整えるための先人の知恵なのです。

柚子湯は、その果皮に特に多く含まれるビタミンCがお湯に溶け出し、乾燥肌の予防や老化防止が期待されます。そして、爽やかなやさしい香りに包まれてリラックスできるのもうれしいですね。冬至だけではもったいないです。みなさんも、この習慣を大切に心にとめてください。そして、寒いけれど楽しい季節身体をご自愛ください。

βカロテンは、植物や動物に含まれる色素のひとつで体内でレチノール=ビタミンAに変換されるためプロビタミンAとも呼ばれています。

### βカロテンの働き

- 小腸でビタミンAに変換されます。
- ビタミンAとして暗い場所で視力を保つ働きがあります。
- 活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守ります。
- 皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあり、あわせて免疫力を高める働きがあります。
- がんの予防にも効果があるといわれています。



ビタミンAは私たちの身体に必要な栄養素ですが、極端に摂取しすぎると過剰症の危険があります。しかし、「β-カロテン」は体が必要としているだけビタミンAに移行するため、たくさん食べても問題がありません。ビタミンA同様βカロテンも脂溶性（油に溶けるビタミン）なので、油と一緒に食べていただくのがベターです。例）野菜のスムージーやスープにオリーブ油を落とす。

### ♪簡単ごはんコーナー♪ ～早寝早起き朝ごはん～ 「朝のさらさらシチュー」 (所要時間15分)

- 【材料】(1人分です)
- シチューの素 15g (顆粒タイプ)
  - 水 100g
  - 野菜、ウィンナー等 (キャベツ白菜人参等)
  - コンソメ 1つまみ
  - 牛乳 20g位

- 【作り方】材料×人数分
1. 鍋に人数分の水を入れ火をかける(あればコンソメも)
  2. 水の量に見合う位の野菜とウィンナーを入れて5分くらい煮る
  3. シチューの素を入れとろみがついたら、牛乳で仕上げる。



### 【11月の学校給食使用食材の主な産地】 新座市では放射能検査をしています

食材料	産地	食材料	産地	食材料	産地
米	埼玉	青梗菜	茨城	大豆	北海道
麦	国産	キャベツ	埼玉・茨城	干椎茸	国産
蒸し中華麺	北海道他	もやし	栃木	切干大根	宮崎
うどん	北海道	にら	茨城	きくらげ	熊本
スパゲッティ	カナ・メカ	ごぼう	群馬	セロリ	長野
ハチミツパン	埼玉他	きゅうり	埼玉・茨城	みかん	和歌山
牛乳	埼玉	葱	青森	キムチ	長野・茨城
玉葱	北海道	白菜	茨城	豚肉	群馬
じゃがいも	北海道	大根	千葉	鶏肉	岩手
人参	北海道・青森・千葉	里芋	埼玉	鶏卵	青森
シメジ	長野	ブロッコリー	埼玉	うずら卵	山梨
えのき	長野	にんにく	青森	エビ	ミャンマー
舞茸	新潟	生姜	高知	イカ	ペルー・チリ
エリンギ	新潟	コーン	北海道	マス	ロシア
ほうれん草	埼玉	マッシュルーム	岡山	ほき	ニュージーランド
小松菜	埼玉	たけのこ	九州	ツナ	タイ