



# 給食だより

川本南小学校  
H29年1月

新年あけまして

おめでとうございます



3 学期がスタートしました。体調をととのえて、元気に登校して、最後のまとめの学期にしてください。早寝、早起きをしてしっかり朝食をとりましょう。冬になると、必ずかぜをひくという人もいるのではないのでしょうか？「かぜは万病のもと」といわれています。たかが「かぜ」と思うのは大きなまちがいです。今年こそ、しっかり予防して元気にすごしましょう。



## かぜに強くなる食事

かぜやインフルエンザの予防には、栄養と休養（睡眠）をしっかりとることが大切です。良質たんぱく質とビタミン類の効果的な組み合わせで、日ごろから「抵抗力アップ」を心がけましょう。

### 《 たんぱく質をしっかりととりましょう 》

たんぱく質は、皮膚や粘膜、からだをつくるもととなるものです。寒さに対する抵抗力を強めます。肉・魚・卵・豆腐・牛乳などをたくさん食べましょう。



### 《 ビタミンC を毎日とりましょう 》

活性酸素（ストレス）を取り除き、からだを作るコラーゲンの合成に不可欠です。ビタミンC は、寒さを防ぐホルモンを助けるはたらきをします。野菜サラダ・大根おろし・さつまいも・みかんなど新鮮な野菜やくだものを食べましょう。



### 《 ビタミンAをたっぷりとりましょう 》

皮膚や粘膜を強化し、病気に対する抵抗力をつけます。ほうれん草やレバーなどを油で料理して食べましょう。

### 《 ビタミンEを毎日とりましょう 》

抗酸化作用により血行を良くし、新陳代謝を活発にします。  
大豆・煮豆・玄米など。

### 《 ビタミンB群を毎日とりましょう 》

食べ物から、エネルギーを作り出すのに必須のビタミン類で、「疲労回復ビタミン」とも呼ばれます。ビタミンB群のすべてをとるには、野菜やくだものだけでなく肉や魚、大豆なども忘れずに食べましょう。

### 《 油を上手に利用しましょう 》

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、体を温かくします。



## 給食レシピ 4人分

### 深谷ねぎのナムル 1月26日（木）実施

ねぎ 80 g、 にんじん 12 g、もやし 60 g、ほうれん草 40 g、ハム 32 g、  
ドレッシング（塩 1 g、こしょう 0.08 g、さとう 2.4g、酢 8 g、サラダ油 6 g、  
しょうゆ 5.2 g、ごま油 0.4 g）、いりごま 2 g

- ①深谷ねぎは、斜め切りにし、塩をふって蒸し（またはゆでる）冷ましておきます。
- ②にんじんは千切りにして、もやしもよく洗って茹でて冷ましておきます。
- ③ほうれん草は 洗って、茹でて洗い、2cm位に切って冷ましておきます。
- ④ドレッシングを作って、冷ました野菜、ハムをあえます。
- ⑤炒ったごまをかけて、できあがりです。

### いそのかあえ 1月30日（月）実施

ほうれん草 100 g、 キャベツ 120 g、にんじん 20 g、きざみのり 2 g、  
かつおぶし 3 g、ちりめんじゃこ 6 g、しょうゆ 12 g

- ①ほうれん草は洗って、茹でて洗い、2cm位に切って冷ましておきます。
- ②キャベツはたんざくに切って、茹でて冷ましておきます。
- ③にんじんは千切りにして、茹でて冷ましておきます。
- ④①、②、③が冷めたら、のり、かつおぶし、ちりめんじゃこ、しょうゆであえます。  
※じゃこは、ごま油で炒ってから冷まして、あえると風味がまします。

