



給食だより

川本南小学校
H28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。

《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。すき焼き、天ぷら、炒め物などに使って食べましょう。



給食レシピ 4人分

深谷ねぎのナムル

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

- ①深谷ねぎは、斜め切りにし、塩をふって蒸し、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2cm位に切って、茹でて洗い、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。

野菜のごまマヨネーズあえ

ブロッコリー 60g、 キャベツ 120g、 にんじん 12g、 かまぼこ 12g、
ごまマヨネーズ（すりごま 4g、 マヨネーズ 20g、 しょうゆ 6g、 さとう 1.6g、
からし粉 0.08g）

- ①ブロッコリーは小房にわけて、茹でておきます。
- 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。
- ④かまぼこは、細く切っておきます。
- ⑤ごまマヨネーズを作って、冷ました野菜、かまぼこをあえます。

