



給食だより

川本南小学校
H26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。

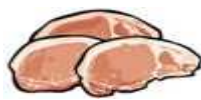


かぜに強くなる食事

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。



地産地消を心がけましょう

地産地消とは地域生産地域消費の略語です。深谷市は、農産物の生産が全国有数です。新鮮な野菜や果物、米や麦、肉や卵に至るまでたくさん生産されています。新鮮な食材を使って、料理をするとおいしく食べられます。今の時期なら冬野菜が甘味を増しておいしくなっています。

給食でも登場している、深谷市の郷土料理【ねぎぬた】をご紹介します。

(材料4人分)

深谷ねぎ	200g	白みそ	大1・小1
かまぼこ	30g	酢	小1
すりごま	10g	砂糖	大1・小1
		からし	少し

- ① 深谷ねぎは、太めの斜め切りにし蒸し、冷ましておきます。
- ② かまぼこは、短冊切りにして蒸します。
- ③ すりごまは、からいりしておきます。
- ④ 調味料と③を混ぜ合わせてから、①と②を加え、混ぜ合わせます。

