

食育だより No.10

荒川区立汐入小学校
 校長 川上 晋
 給食主任 山田 敦子
 栄養士 山手 梓

感染症予防には、手洗いやうがい、アルコール消毒など、できる感染症予防方法を心がけるのはもちろん、感染症に負けない身体を作ることも大切です。「十分な睡眠」「バランスのよい食事」を心がけましょう。

栄養を十分にとって、丈夫な体をつくれるようにご家庭でもご協力をお願いします。

1月の食育目標

かぜを予防する食べ物を覚えましょう

* ビタミンAを多く含む食べ物 *

(カロテンは、体の中でビタミンAに変わります。)

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、かぜの菌をつきにくくします。



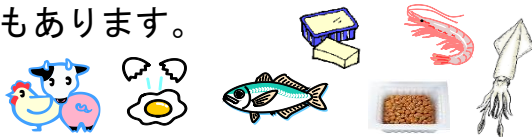
* ビタミンCを多く含む食べ物 *

寒さから体を守ってくれます。また、かぜの菌に負けない抵抗力をつける働きもあります。



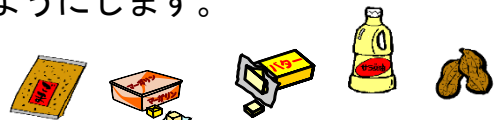
* たんぱく質を多く含む食べ物 *

体を温めてくれます。また、寒さで消耗する体力を回復させる働きもあります。



* 脂質を多く含む食べ物 *

外の寒さに体温をうばわれないようにします。



《免疫力を高める食品》

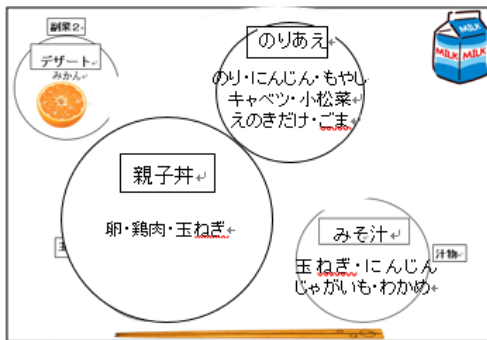
腸には多くの免疫細胞が存在していきます。日ごろから乳酸菌を取ることで腸を整えてくれます。腸がきれいになると、そこに存在している免疫細胞も元気になります。乳酸菌はとくにヨーグルトに多く含まれており、その他、チーズや納豆、キムチなどの発酵食品もおすすめです。日々の食事に加えていきたいですね。

また、食物繊維・マグネシウムや亜鉛を多く含んでいる海草やキノコ類も免疫力を高めてくれます。



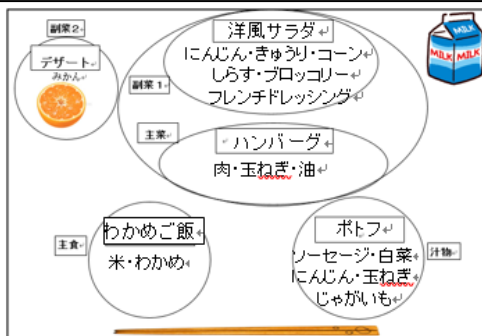
6年1組3班が考えた献立（1月17日）

親子どん・のり和え・みそ汁・牛乳



6年1組8班が考えた献立（1月21日）

わかめごはん・ハンバーグ・洋風サラダ・ポトフ・牛乳



給食室より

のっぺい汁 ～1月20日（木）給食より～

〈5人分〉	
サラダ油	小さじ 1
鶏肉	30 g
ごぼう	25 g
だいこん	80 g
にんじん	40 g
糸こんにゃく	30 g
生揚げ	80 g
さといも	80 g
だし汁	600 g
酒	小さじ 1
しお	小さじ 1 / 2
しょうゆ	小さじ 1
かたくり粉	小さじ 1 / 2
小松菜	1 茎

- ① 鶏肉は小間、ごぼうは斜め小口、だいこん・にんじんはいちょう、糸こんにゃくは3cm幅、生揚げは色紙、さといもは厚いちょう、小松菜は2cm幅に切る。
- ② 油で鶏肉、ごぼう、糸こんにゃくを炒める。
- ③ だし汁を加え、小松菜以外の他の材料も加えて煮る。酒・しお・しょうゆで調味する。
- ④ 材料が煮えたら小松菜を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、完成♪



お寺の宿で余った野菜を煮込んで、くず粉でとろみをつけた具だくさんのすまし汁がのっぺい汁の始まりと言われています。給食では、かたくり粉でとろみをつけています。