

食育だより

12月



令和5年12月

鹿児島市立紫原小学校

～毎月19日は食育の日～

今年も残すところあとわずかとなりました。空気が乾燥し、寒さも増して、かぜやインフルエンザが流行しノロウイルスによる食中毒なども多く起こりやすい時季です。食事の前の手洗いをしっかりし、朝・昼・夕の食事を規則正しく、栄養のバランスを考えてとり、元気に新しい年を迎えましょう。

～寒さに負けない丈夫な体をつくるために～



で 抵抗力を
高めましょう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ウイルスに負けない抵抗力をつけるためには、1日3食栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。この3つがしっかりできていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには、「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

感染症予防に効果のある栄養素

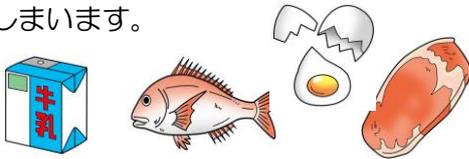


【体力をつける】

◎たんぱく質

寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力をつけ、スタミナのもとになります。

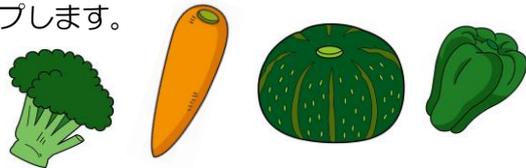
不足すると、自分の筋肉を壊して不足分を補おうとして抵抗力が落ちてしまいます。



【抵抗力をつける】

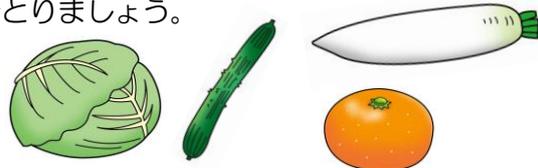
◎ビタミンA（色の濃い野菜）

口やのどの粘膜を丈夫にして、ウイルスの侵入を防ぎます。油で調理すると吸収力がアップします。



◎ビタミンC（色のうすい野菜・果物）

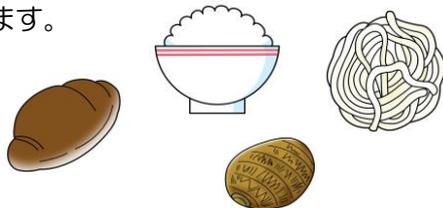
寒さやウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。ビタミンCは、体に蓄えておくことができない栄養素のため、毎日欠かさずとりましょう。



【体を温める】

◎炭水化物

外の寒さに体温をうばわれてしまわないように、熱をつくり体を温めます。



【早く寝ることも大事】

抵抗力や、治癒力は、夜、寝ている時につくられます。

~給食試食会(11/30)へのご参加ありがとうございました~



- *ごはん
- *スタミナ味噌
- *けんちん汁
- *みかん
- *牛乳



エネルギー	635kcal
たんぱく質	27.0g
脂質	17.1g
塩分	1.9g

*本日の給食はいかがでしたか。

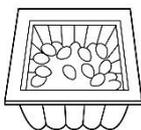
- ・ とてもおいしい料理ばかりでした。子どもにスタミナ味噌がおすすめ！と聞いていたので楽しみにしていましたが、納得のおいしさでした。けんちん汁の具の多さにびっくりでしたが、とてもバランスよく見た目もきれいでした。
- ・ スタミナ味噌は、子どもが大好きな献立です。とてもおいしかったです。
- ・ スタミナ味噌は、納豆が苦手な人でも食べやすい。ごはんがすすみました。
- ・ 具たくさんでとてもおいしかったです。少食だった子どもが給食がおいしいと毎日献立をみて登校していきます。毎日工夫していただいて感謝しかないです。
- ・ けんちん汁の塩分がどれくらいか知ることができました。家で作る目安になりました。
- ・ 納豆等クセのあるものでもおいしく食べられる工夫がされていてとてもおいしく食べることができました。
- ・ 自宅の味噌汁は、塩分が多いと思いました。具たくさんにして塩分控えめにしたいと思います。
- ・ どれもとてもおいしかったです。けんちん汁もだしがきいていて家庭での味が濃いことを再確認しました。
- ・ 野菜たっぷりとてもおいしかったです。だしの味をすごく感じました。スタミナ味噌もおいしく家で作ってみたいと思います。

~作ってみませんか~ *スタミナ味噌*



他にもたくさんのご意見・ご感想をいただきました。今後の給食の参考にさせていただきます。ありがとうございました。

<p>(材料)</p> <p>豚ミンチ 100g</p> <p>挽き割り納豆 120g</p> <p>葉ねぎ 12g</p> <p>白ごま 4g</p> <p>(調味料)</p> <p>赤みそ 大さじ1</p> <p>砂糖 大さじ1</p> <p>おろししょうが 小さじ1</p> <p>濃口醤油 小さじ1</p> <p>みりん 小さじ1</p> <p>豆板醤 少々</p> <p>ごま油 小さじ1</p>	<p>(作り方)</p> <p>① ごま油で豚ミンチ、しょうが、豆板醤を炒める。</p> <p>② 調味料を合わせ①に加えて味を整える。</p> <p>③ 挽き割り納豆を入れる。</p> <p>④ 小口切りにした葉ねぎ、ごまを加えて仕上げる。</p>
---	---



納豆が苦手な人も食べやすいです。

