

寒さが身にしみる季節となりました。風邪をひきやすい時季ですが、丈夫な体を作るためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活がとても大切です。規則正しい食生活を心掛けることで病気に負けない丈夫な体を作り、毎日元気に過ごして欲しいと思います。

風邪の予防と食生活 ～風邪の予防に効果のある栄養素～

たんぱく質

体内に入ってくる風邪のウイルスをやっつけてくれるのは、血液中の白血球です。白血球の成分は、たんぱく質から作られています。

☆肉、魚、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品など

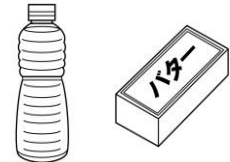


脂肪（油脂）

脂肪は皮膚や口、のどの粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスに対する抵抗力を高めます。

また、ビタミンAやビタミンEの働きを高めてくれる栄養素でもあります。

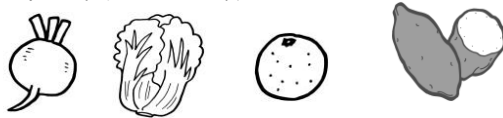
☆ 植物油、バターなど



ビタミンC

ビタミンCには、風邪の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。

☆ 野菜、果物、いも類など



ビタミンA

鼻やのどの粘膜を健康に保ち、風邪のウイルスに対する抵抗力を高めます。ビタミンAは、油と一緒にとることで体に吸収されやすくなります。

☆ 色の濃い緑黄色野菜、うなぎ、レバーなど



◎具合が悪くなってしまった場合は、十分な休養とともに、症状に合った食事をするようにします。

かぜの
ひきはじめ



体が温まるなべものや、具だくさんの煮込みうどんなどがおすすめです。いろいろな栄養素を無理なくとることができます。

のどの痛み
せきがある
とき



のどに刺激を与えないよう、食材をよく煮込んだり、片栗粉でとろみをつけたりした、やわらかい料理を食べるようにしましょう。

熱がある
とき



体温が高くなり、体の中の水分や栄養素が失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、こまめに水分を補給します。

がつついたち げつ えほん きゅうしょく
12月1日(月) 絵本とのコラボ給食

11月28日(金)～12月16日(火)は大成小学校の読書週間です。読み聞かせの実施や、図書委員会による読書イベントなど、今年度もたくさんの本と出会ってもらうための取組を予定しています。11月に引き続き、給食では大成小の図書室にある絵本に出てくる食べ物を取り入れた、「絵本給食」を実施します。

12月1日(月)「ドララちゃんのドラキュラスープ」

「おばけのアッチのドラキュラスープ」(作:角野栄子、絵:佐々木洋子)

おばけのアッチはレストランのコックさん。ある日、友達ドララちゃんが「わたしの料理をレストランでだしてあげる」といばって言うので、アッチはことわってしまいました。すると、お店のあちこちがこわれはじめ……。

もしかして、のろわれてる!?



ねんせい かていか めざ おおなりしょう えいようし
6年生家庭科「目指せ!大成小の栄養士!」

6年生児童が家庭科の学習で献立作成に取り組みました。11月～1月の給食で実現することを前提に、主食・おかずの組み合わせの中で五大栄養素のバランス、味や調理方法の組み合わせ、食べ物の旬、地産地消になるような食材選び、彩りなど、たくさんのポイントを意識して献立を考えました。

授業の中では、「給食に採用してほしい!」と熱い思いをもって取り組む児童が多数いました。また、「自分の献立はここがおすすめポイント!」や「さらにおいしそうな献立にするにはどうしたらいいかな?」など、自分たちで意見をだし、アドバイス合っていました。その中から選ばれた各クラスの代表一人ずつの献立が、11月からの給食で実現します。6年生が考えた献立をぜひお楽しみに!



・12月9日(金)「やる気 元気 野菜たっぷり給食」(6年1組 徳間瑛太さんの考えた献立)

味噌ラーメン(ホット中華麺) 牛乳 大学芋 海藻サラダ

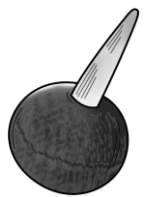
・12月12日(金)「ほっこりおいしい冬の味覚メニュー」(6年5組 森田華さんの考えた献立)

旬の食材たっぷり炊き込みご飯 牛乳 くわいの唐揚げ 五目汁

こんげつ しょくざいしょうかい
今月の食材紹介 「くわい(慈姑)」(12月12日の給食で使います)

「くわい」は、大きく長い芽をつけた姿から「めでたい」「芽が出る」などということで、縁起の良い食べ物とされています。11月末から12月中に収穫が限られる野菜で、正月のおせち料理用の高級食材として使われています。さいたま市はくわいの一大産地です。

給食では、いつも小松菜を育ててくださっている、さいたま市緑区の若谷農園さんのくわいを唐揚げにします。くわい独特のほろ苦さと、ホクホクとした食感を味わってみたいと思います。



● 12月22日(月)は冬至です ●

冬至は、一年の中で最も昼の時間が短く、夜が最も長い日です。

また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた昼間の時間が長くなっていくことから、昔は「太陽がよみがえる日」とも考えられていました。

昔から「冬至にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると病気になる。風邪をひかない。」と言われており、寒い冬を元気に乗り切るために大切な食べ物として考えられてきました。

給食では冬至の献立として、17日(水)に「鰯のゆずあんかけ」と「かぼちゃ入りすいとん」を予定しています。ゆずの果汁を使い、とろみをつけた「ゆずあん」をかけて作る「鰯のゆずあんかけ」は、ゆずの香りを感じながら食べてほしいです。また、煮るととてもやわらかく、甘くなるかぼちゃを汁に入れた「かぼちゃ入りすいとん」は、給食室で小麦粉・塩・水をこねて、すいとんの団子をひとつひとつ手作りします。旬の食材をよく味わって食べて、寒い冬でも元気に乗り切りましょう。



★ 給食のおすすめレシピ紹介 ★

11月の給食で提供した「東松山やきとりご飯」が児童・先生から大人気だったため、レシピを紹介します。ぜひ御家庭でも味わってみてください。(料理名は「とり」とついていますが、使用している肉は豚肉です。肉の加工場がある東松山では、豚肉を串に刺して焼き、味噌だれで食べるものを、「やきとり」とよんでいます。この東松山の「やきとり」をご飯に混ぜ込んだご飯です。)

東松山やきとりご飯

*材料(4人分)

米	340g(2カップ)
(A)酒	小さじ1
(A)しょうゆ	小さじ1
豚肉(小間)	100g
にんにく	5g(すりおろす)
しょうが	3g(すりおろす)
長ねぎ	50g(みじん切り)
りんご	20g(すりおろす)
(B)みそ	大さじ1
(B)豆板醤	少々
(B)砂糖	大さじ1
(B)しょうゆ	大さじ1
(B)酒	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
白いりごま	小さじ2

【作り方】

- ① ごまを乾煎りしておく。
- ② にんにく、しょうが、りんご、それぞれをすりおろす。
長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りを出し、豚肉を加えて炒める。
- ④ 長ねぎを加えて炒める。
- ⑤ りんご、(B)の調味料を入れて煮る。
具と煮汁に分ける。
- ⑥ 米に(A)の調味料、⑤で分けた具の煮汁、水(分量外)を加えて炊く。
- ⑦ 炊きあがったご飯に⑤の具、①を混ぜたらできあがり。