



【令和6年12月号】
 栃木市立寺尾小学校
 給食共同調理場

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

かぜをひかないようにね!

好ききらいを続けていると、栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、くだものを上手に食べて、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
 大根の葉 春菊 みかん レバー
 たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



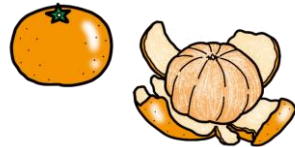
いろ濃いの野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
 の葉 じゃがいも かき みかん
 ゆず きんかん いちご



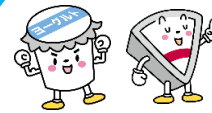
寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

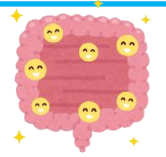
季節の食材

旬の野菜は甘みもあり、栄養たっぷりです!



乳酸菌と食物せんい

栄養教諭の栄養のほなし



「免疫力アップや睡眠改善に乳酸菌を…」そんなコマーシャルをよく見かけます。確かに乳酸菌は腸の中にある悪い菌をやっつけ、腸内環境を整えてくれます。それによって便通を整えたり、病原菌を体の外に出すなど、わたしたちの健康を守ってくれます。しかし乳酸菌は、長く腸の中で生き延びてくれません。それなので腸の中にある乳酸菌にエサをあげ、たくさん増やすことが大切です。そしてその乳酸菌のエサになるのが食物せんいです。食物せんいは子どもたちのにがてな野菜や海藻、豆類に多く含まれています。冬に流行するかぜやインフルエンザを予防し、朝しっかり排便して毎日を元気に過ごすために、乳酸菌だけでなく食物せんいをとるように心がけましょう。乳酸菌は、ヨーグルト、チーズ、キムチなどの発酵食品に多く含まれます。

作ってみませんか

キャロットラペ



フランスの家庭料理で、にんじんがたっぷりとれるサラダです。チーズおろし器を使っておろすと、とてもおいしく出来上がり、干しレーズンやナッツ類、オレンジなどを加えるとデザート感覚でもいただけます。オリーブ油とレモン汁のドレッシングにはお好みで酢やこしょうを足してください。市販のフレンチドレッシングをかけてもおいしいです。

ざいりょう 材料 4人分

- にんじん ……2本
- オリーブ油 ……大さじ1
- 塩 ……小さじ3分の1
- レモン ……1個(しぼる)

つくり方

- ① にんじんをチーズおろし器でおろす(スライサーで薄くしてから千切りでもよい)。
- ② ①に塩、オリーブ油、レモン汁で作ったドレッシングを加えてよくあえ、なじませれば出来上がり。

ショクイス

このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをだします。

Q おおみそかに年越しそばを食べるようになったのはいつごろでしょう

- ① 鎌倉時代
- ② 江戸時代
- ③ 明治時代

答え②

年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からです。細く長いそばにあやかり、長生きできるように願って食べます。



よいお年をお迎えください

