

給食だより



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れず。

冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食料

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含む、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいごん…胃の消化を助け、腸の動きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の恵をばらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いことをしながら食べると、縁起がよいとされています。

ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



おやつは栄養を 補うものにしましょう

子どもは小さなからだに対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べることができないので、1日3回の食事だけでは十分に栄養を摂ることができません。そこで、足りない栄養を補うための役割がおやつです。子どもにとっておやつは大切な食事なので、大人が食べているようなデザートやお菓子である必要はありません。

子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸しパンやおやき、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、おにぎり、ロールパン、焼きいも、果物などです。

既製品やお菓子を使用するときは、量や栄養を考えた組み合わせを考えて食べるようにしましょう。



カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。

カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。

なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品です。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。



メニューをご紹介します

ホームページをチェック



トップページの「食育の時間」をクリックし「給食だより」「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧いただけます。
また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることができます。



☆高野豆腐の唐揚げ☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・高野豆腐 3枚
- ・濃口醤油 小さじ2
- ・三温糖 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・おろしにんにく・おろし生姜 1cm位
- ・水 大さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

<作り方>



① 高野豆腐は水で戻し、水を変えながら白く濁った汁が出なくなるまで優しく揉み洗います。



② ポウルに調味料を入れよく混ぜる。①の水気をしっかり切り手で4等分にちぎって加え、全体を揉み込む。



③ に片栗粉をまぶし180℃の油でキツネ色になるまでカラッと揚げる。

※白く濁らなくなるまでよく洗うと高野豆腐の臭みが無くなります。

※手でちぎることで鶏肉の唐揚げのような見た目になります。

※タンパク質・鉄分・カルシウムが豊富な高野豆腐を簡単においしく食べられます。

☆ビーフンサラダ☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・焼きビーフン
- ・キャベツ
- ・人参
- ・ロースハム
- ・冷凍コーン
- ・マヨネーズ
- ・オイスターソース
- ・塩
- ・コショウ

<作り方>



① ビーフンはサッと茹でざるにあげ、流水で洗い水気を切る。食べやすい大きさにカットしておく。



② キャベツ、人参は千切りにしてコーンと一緒に茹でる。ハムは千切りにしてレンジで3分加熱する。いずれも粗熱を取っておく。



③ マヨネーズ、オイスターソース、塩、コショウと和える。仕上げに粉ペリをかける。