



食育だより



平成29年2月
光市立学校給食センター

寒さに負けない食事をしよう！

まだまだ寒さが厳しく、春の訪れが待ち遠しいですね。冬はかぜやインフルエンザが流行しやすい季節で、体調をくずしやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、バランスのよい食事を心がけることが大切です。

体力をつける

たんぱく質は、寒さで消耗した体力を回復させる効果があります。また、たんぱく質を食べる量が減ると、体に蓄えていたたんぱく質を分解し、補おうとします。そうすると、免疫力が低下してしまいます。

たんぱく質を多く含む食品をバランスよく食べましょう。



抵抗力をつける

ビタミンAは、皮膚やのど、鼻の粘膜を丈夫にし、体の中に入ろうとするウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。



ビタミンCは、ウイルスと戦うたんぱく質（インターフェロン）の生産を促進し、抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは体に蓄えておくことができないので、毎日とりましょう。



体をあたためる

炭水化物は、体内でエネルギーを作ります。外の寒さに熱を奪われてしまわないように、炭水化物を食べて熱を作り、体を温めましょう。



手を洗う

手洗いはかぜやインフルエンザ、ノロウイルス、さらには食中毒の予防にも効果があります。冬は寒くて水が冷たいですが、食事の前や、外から帰ってきた後には、せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

とくに、指先や指と指の間、手首など洗い残しがないようにしましょう。洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルでしっかりふきとりましょう。



かぜをひいてしまったら

体を休める

温かくして体を休めましょう。とくに初期のうちは早めに寝るようにしましょう。

温かいものを食べる

熱が出て食欲がない時は、消化の良いおかゆやうどんなどを食べましょう。

水分補給をする

熱が出てたくさん汗をかいたり、嘔吐や下痢をした場合は、体の水分が不足します。大根やじゃがいもなどを使った野菜スープや、くだものなどで水分を補給しましょう。スポーツドリンクを飲むのも良いです。

裏面もご覧ください。

食育指導を行っています

光市立学校給食センターには、栄養士が3名います。給食時間に、光市内小学校11校、中学校5校に伺い、児童生徒に「食事のマナー」や「栄養バランス」、「旬の食材」についての食育指導を行っています。

しかし、栄養士3名だけでは十分な指導を行うことができません。そこで、栄養士が食育指導に使える資料を作り、学級担任が資料を用いて食育指導を行うという方法で、食育指導を行っています。



食育指導資料



これはどこの地区でしょう？

ヒント1、近くに警察署と市役所、消防署があります。

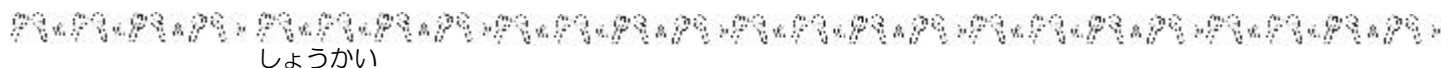
ヒント2、今日の給食の『ほうれんそうのクリーム煮』に入っているほうれん草がたくさんとれる地域です。

正解は、光井地区です。ほうれん草は、今から旬の時期をむかえ、栄養たっぷり、とてもおいしくなります。

作ってくださった方に感謝して、残さずいただきます。

給食で食べている「ほうれん草」について学習することで、どの献立にほうれん草が使われているか探したり、いつもよりしっかり味わう児童生徒が多くみられます。

友達と一緒に給食を食べながら、食について学習することで、体も心も健康に成長してほしいと願っています。



レシピ紹介

かりぼりがらめ ～11月8日の献立より～



【材料（4人分）】

- ・いりこ 15g
- ・アーモンド 15g
- ・ごま 1.5g
- ・さつまいもチップス ... 15g

※給食では紫いもチップスを使用しました

【作り方】

- ①いりこ、アーモンド、ごまをフライパンで軽く炒め、お皿にとる。
- ②☆をフライパンに入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③②にさつまいもチップスと①を入れて、均等に混ぜたら完成！

- ☆
- ・砂糖 大さじ 1/2
 - ・みりん 小さじ 1
 - ・しょうゆ ... 小さじ 1/6



成長期の子ども達に必要なカルシウムがたくさん含まれている献立です。ごはんにもよく合い、おやつにもなります。ぜひご家庭で、作ってみてください。