

12月給食たより

平成30年11月30日
世田谷区立桜丘小学校
栄養士 山口 想太郎

日に日に寒さが厳しくなり、いよいよ本格的な冬がやってきたなと感じます。冬が旬の野菜には、体を温める働きがあります。鍋などの温かい料理や、栄養たっぷりの冬野菜をたくさん食べて、体を内側から温め、元気に冬を乗り切りましょう。



さむ ま からだ 寒さに負けない体をつくろう

● 体が病気とたたかう力 (= 免疫力) を高めよう!

冬はインフルエンザウイルスやノロウイルスが元気になる一方、人間の体は寒さで体温が下がり、免疫力が弱くなります。おまけに鼻やのどの粘膜も、乾燥によるダメージを受け、ウイルスの侵入を防ぎきれないこともあります。

● 免疫力を高めるために…

① 粘膜を強くしよう!

鼻やのどの粘膜を強くするために、**ビタミンA**をとりましょう。ビタミンAは右の図の他に、**かぼちゃ、ほうれん草、春菊**などにたくさんふくまれています。ビタミンAは油と相性がよいビタミンなので、バターで炒めてソテーにしたり、油で揚げて天ぷらにしたり、**油を使って調理すると効果的**です。



② 第2の脳「小腸」を元気にしよう!

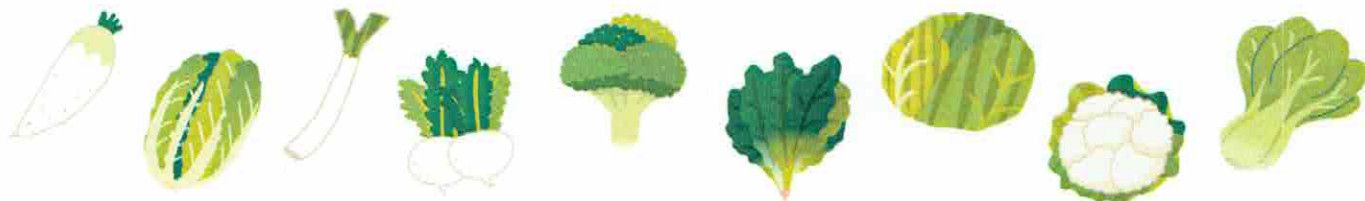


小腸の働きは栄養素を体の中に取り込むだけではありません。実は、体の中に入ってきたものがいいものなのか、悪いものなのかを判断し、さらには悪いもの(=ウイルス)をやっつける働きもあるのです。小腸を健康にするためには、**みそ、ヨーグルト、キムチ、チーズなどの発酵食品**を食べましょう。発酵食品に含まれる乳酸菌が腸をきれいにしてくれます。



③ 体温をあげよう!

体温が1℃あがると、免疫力は6~7倍になると言われています。体温を上げるためには、**冬野菜**を積極的にとりましょう。他にも、**しょうが、とうがらし、にんにく**を使うと、より効果的に体を温めてくれます。



やさい 野菜のみそあえ

【あえ表 (約10食分)】

- ・みそ 大さじ3
- ・さとう 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 小さじ1/2
- ・かつお節 適量

【作り方】

- ① 調味料をよく混ぜ合わせ、お好みの野菜とあえる。仕上げにかつお節を混ぜ合わせる。

ほうれん草や白菜、ブロッコリーなどの冬野菜とあわせると◎

チーズドレッシング

【材料 (約10食分)】

- ・マヨネーズ 大さじ2.5
- ・牛乳 小さじ2
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・さとう 小さじ2
- ・レモン汁 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1/3
- ・黒こしょう 少々
- ・塩 小さじ1/4

【作り方】

- ① 材料すべてをよく混ぜ合わせる。
*冷蔵庫で保管し、5日を目安に食べ切るようにしてください。

牛乳と粉チーズを使うことでカルシウムもとれるドレッシングです。こちらもほうれん草やブロッコリーなどの冬野菜、ビタミンA豊富なかぼちゃとあわせると効果倍増です。

12月の献立より

● 4日 (火) せたがやそだち給食

今年(ことし)は世田谷区内の小中学校統一メニューで、世田谷産の大蔵大根を使ったカレーを作ることになりました。サラダには、世田谷区内で作られたこんにゃくを使います。

● 19日 (水) 食育の日献立～冬の行事食を知ろう～

毎月19日は食育の日です。今月の食育の日献立は「冬の行事食を知ろう」と題して、冬至に向けた献立を紹介いたします。今年の冬至は12月22日です。冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ること、風邪をひかないと言われています。また、「ん」がつくものを食べると「運がつく」とも言われています。給食ではかぼちゃが入ったほうとう風のうどんと、ゆずを使ったあえものを作ります。ぜひ冬至当日の献立の参考にしてください。

● 20日 (木) ぶりの日献立

12月20日はぶりの日です。旬のぶりを使って、照り焼きを作ります。

● 21日 (金) お楽しみセレクト給食

みんなが心待ちにしていた2学期のセレクト給食。今年はパンとチキンの2つを選びます。お楽しみに！



12月の給食目標：食べた後、静かに休もう 体のために