



給食だより

保谷小学校
栄養士



NO15. 6.12.4

12月に入り、日中、まだ温かい日もありますが、そろそろ冬本番を迎えるころとなりました。

2日(月)に市内共通メニューを実施しました!



福祉部健康課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成されている西東京市栄養士連絡会では、『野菜をたっぷり食べよう』を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める『野菜たっぷりカレンダー』の作成などを毎年行っています。

今年も、野菜を食べることを子どもたちにさらに意識してもらうため、11月または12月に市内の保育園や小学校・中学校で地場農産物を使用した共通献立を実施することになりました。

料理名は“**キャベツのミートボールスープ**”です。保谷小では地場産の小松菜を使用しました。ぜひ、作ってみてくださいね!

《保谷小バージョンのレシピ紹介》

キャベツのミートボールスープ 保谷小 ver 4人分

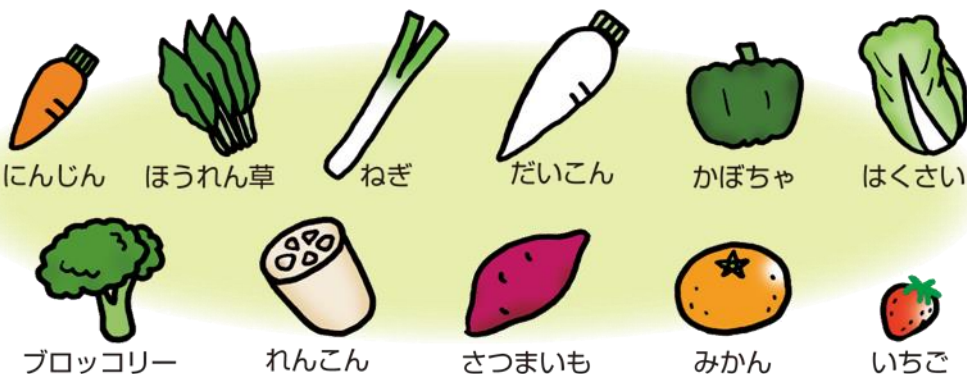
鶏ひき肉	180g	にんにく（おろし）	少々
玉ねぎ（みじん切り）	1／6個	トマトケチャップ	大4
塩	小1／4	塩	小3／4 ※スープの素使用時は加減する
こしょう	少々	こしょう	少々
片栗粉	大1	鶏ガラスープ※	4カップ
キャベツ（ざく切り）	大4枚		
玉ねぎ（2cm角）	中1／2個	《作り方》	
にんじん（2cm角）	中1／4本	① 鶏ひき肉と他材料を混ぜ合わせてミートボールだねを作る。	
じゃがいも（2cm角）	中1個	② 鍋にスープを入れ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて煮、その他の材料も加える。	
小松菜（3cm）	太1株	③ ①をスープの中に落として煮、調味料で味を調える。	
ひよこ豆（ゆで豆でも可）	35g		
ホールトマト缶	30g		

寒さに負けない食事を知ろう！

11月の下旬から朝夕の寒暖差が激しくなり、体調を崩す人が増えています。今年はインフルエンザ、マイコプラズマ、溶連菌、手足口病、新型コロナウイルス感染症など多くの感染症が流行しています。

寒くなるとかぜをひくというふうに考えがちですが、かぜも、ウイルスが体の中に入って起こる病気です。ですから、まずはウイルスを寄せ付けないように抵抗力のある体を作ることが大切になります。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。寒さに負けない冬においしい食べ物を知って、じょうぶな体づくりに役立てましょう。※裏面も参考にしてください。

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



体を強くしよう！（たんぱく質）



体を温めよう！（脂質）



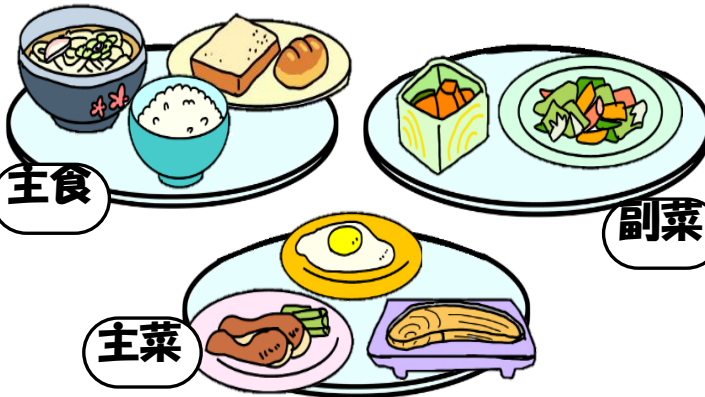
※でも、とりすぎには注意しましょう！

かぜ

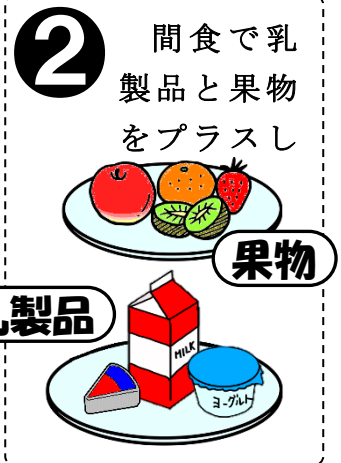


に負けない体をつくろう！

体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。とくに空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。いつもにも増して体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。そのポイントを紹介します。

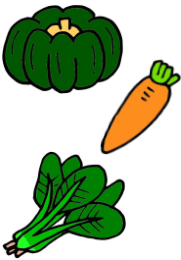


- 1** 『主食』、『主菜（メインのおかず）』、『副菜（野菜のおかず）』をそえる**定食型の食事**がポイントです！



色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。

色の濃い緑黄色野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。



3

腸内の善玉菌は、体にわるさをする悪玉菌の活動を抑えて、腸内環境を健康に保ってくれます。こうした善玉菌を腸の中で応援してくれる乳製品や発酵食品を食べましょう。

また便秘は腸内環境の大敵です。食物せんいの豊富な旬の野菜や果物、海藻、きのこ、こんにゃく、玄米や大麦などを食べることによって、便秘がよくなることが期待されます。



12月11日は胃腸の日



年末年始はクリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会も増えます。美味しものはついつい食べ過ぎてしまいがちですが、胃腸への負担が気になります。そんな胃腸をいたわる日として制定された記念日が12月11日の『胃腸の日』です。「胃にいい(1211)」の語呂合わせから、2002年に制定されました。胃腸に負担をかけないために、食事は腹八分目を心がけ、ゆっくりよくかんで食べましょう。



冬の野菜を食べよう!

