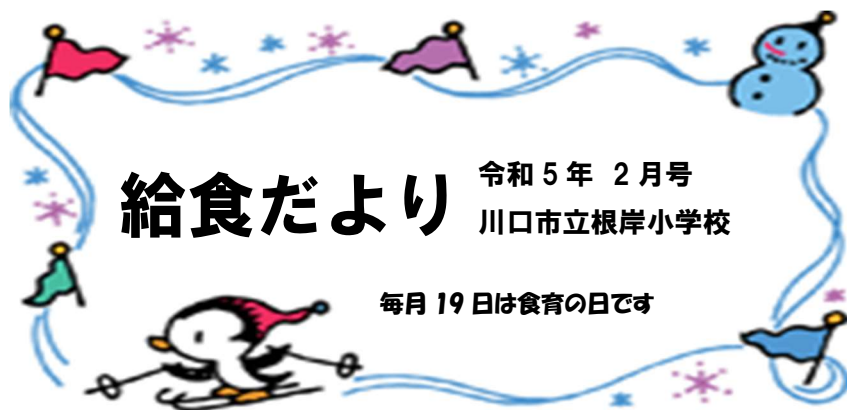




給食だより

令和5年 2月号
川口市立根岸小学校

毎月19日は食育の日です

暦の上では春が始まる日である立春を迎え、季節は移り変わっていきませんが、毎日寒い日が続いています。3学期に入り、給食の喫食率が驚くほどに高くなり、子どもたちの食べることにに対する意欲がみられます。そして、おいしい給食に感謝をする心と共に、身体が目覚ましい成長がみられます。「今日の給食なあに？」と聞かれる度に、食べることにに対する喜びが高まっているのが感じられます。

“体の中から、温かくしましょう”

免疫力を上げる

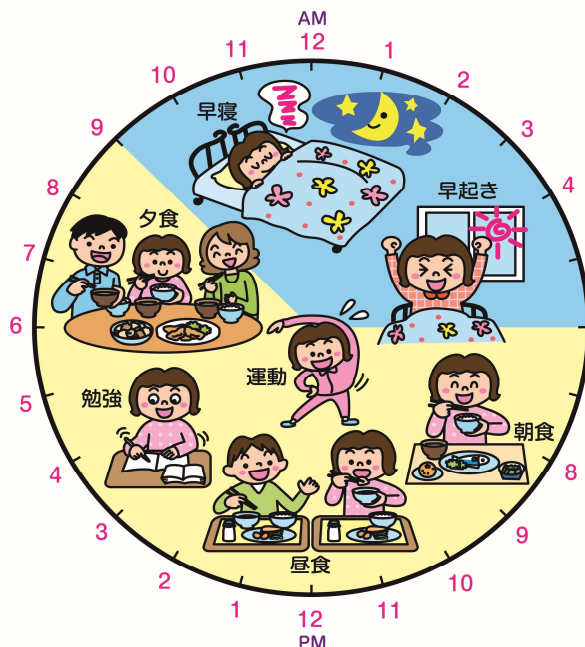
代謝を高める

血液の流れをよくする



寒さに負けない体をつくるには!!

感染症や風邪が流行しているときこそ、規則正しい生活を心がけ、外出後は手洗い・うがい・室内の湿度を保ち換気をする・人ごみを避けるなどして、『しっかりと予防すること』が大切です。免疫力を低下させないためにも、よく食べよく寝て、生活リズムを崩さないようにしましょう。



★風邪をひかないための栄養素★

「たんぱく質」

寒さに対する免疫力を高め、体の筋肉を作る



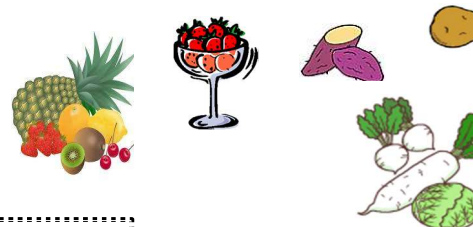
「ビタミンA」

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐ



「ビタミンC」

風邪のウイルスに対する抵抗力を高める



免疫力をアップさせるためには、食事・運動・睡眠がポイントとなります。食事からは、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを積極的に食事から摂るように努めましょう。

実だくさんの汁物

(野菜たっぷり)

卵入り野菜スープ(4人分)

キャベツ 200g・・・一口大
ブロッコリー 120g・・・小房に
スナップえんどう 60g ヘタをとり半分斜め切り
たまねぎ 100g スライス切り
にんじん 60g いちょう切り
たまご 4個
水 4カップ
コンソメ・タイム 少々
塩・こしょう 少々

コンソメスープに野菜を入れて、柔らかくなったたまごと調味料を落とします。

食事作りの工夫

鍋物・うどん

ほうとううどん(4人分)

ほうとう(冷凍麺) 160g
豚もも肉 80g
だいこん 80g
にんじん 40g
ごぼう 20g
ながねぎ 40g
かぼちゃ 80g
油揚げ 15g
赤みそ 50g
和風だし 1g
本みりん 大さじ1
水 600ml

1 だし汁に豚肉を加えて煮立て、野菜を硬いものから順に加えます。
2 調味料と湯通ししたうどんを加えます。