

給食だより 11月

平成24年11月7日
江戸川区立春江小学校
小林 勝人

かぜ予防のために

気をつけたい「食事」



寒くなってくるこの季節、十分な栄養をとって、からだに抵抗力をつけておかないと、かぜをひきやすくなります。

食事のとり方に気をつけて、かぜに負けない強いからだをつくりましょう。

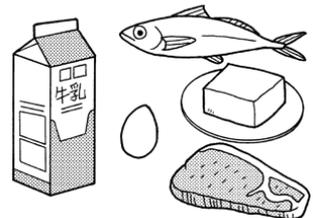
◎予防で大切なのは栄養バランスのよい食事

好ききらいをしていると栄養バランスがくずれます。予防で特に大切な栄養素は・・・

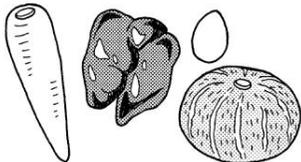
たんぱく質

たんぱく質は、体をつくる大切なから栄養素です。

不足すると体力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。



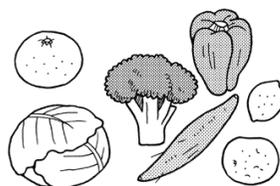
ビタミンA



かぜのウィルスは口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を丈夫にして、ウィルスが体に入ってくるのを防ぎます。

ビタミンC

ビタミンCは病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜や果物、さつまいもやじゃがいもなどに多く含まれています。



◎もしもひいてしまったら

ひきはじめは体を温めるものを

たんぱく質、炭水化物、ミネラル、ビタミンがバランスよく含まれている食品を使った、体を温めるものを食べましょう。豚汁やけんちん汁、なべ物などは栄養バランスもよく体も温まります。

ほかにしょうがやねぎ、にんにくなどの食品には発汗作用があるのでおすすめです。



熱が出たら水分をたっぷりとりましょう

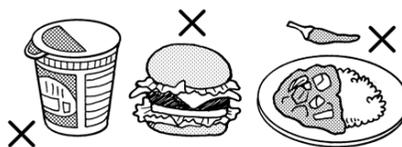
固形物を食べたくない場合でも、水分はたっぷりとりましょう。適度な水分を補給していないと体は脱水症状を起こしてしまうことがあります。

牛乳、果汁飲料、スポーツ飲料やスープ類など飲みやすいものを十分にとりましょう。



かぜの時にさけたい食品は

ビタミンやミネラルの含有量の少ない加工食品や油っぽいもの、刺激物はやめましょう。



監修 女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子先生

ふれあい給食がありました。

10月19日（金）瑞江ホームの方をお招きして、3年3組でふれあい給食を行いました。

当日は10月生まれの方が3名いらしてくれていっしょに給食を食べました。子どもたちは、バースデイカードをプレゼントして歌いました。

お別れに、瑞江ホームの方と握手をしてお別れしました。



今月の献立から 魚のさざれ焼き



材料（4人分）

さけ切り身	4切れ	} A
酒	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
マヨネーズ	大さじ2	
白ワイン	小さじ1	
生パンコ	適量	

作り方

1. さけにAの材料で下味をつける
 2. マヨネーズを白ワイン（酒でも可）でのばす
 3. 1のさけにパン粉をつけて、フライパンで焼く
- * 油はひいても、ひかなくても可

今月の献立から じゃことわかめの酢のもの



材料（4人分）

もやし	1袋	} A
きゅうり	1/2~1本	
生わかめ	6g	
ちりめんじゃこ	20g	
ごま油	小さじ1強	
塩	1つまみ	
しょうゆ	大さじ1	
酢	大さじ1	
さとう	大さじ1弱	
レモン	1/4個	

作り方

1. レモンはしぼる
2. きゅうりは輪切り、もやしは茹でる
わかめは、戻してさっと茹でる
ちりめんじゃこは、乾煎りする
3. Aの材料を混ぜ合わせ、一度加熱する
冷めたらレモン汁を加える
4. 野菜とたれを合わせる

今月の献立から インド風煮



材料（4人分）

油	大さじ1	}	A
干しいたけ	2枚		
たけのこ	70g		
玉ねぎ	1/2個		
にんじん	2/3本		
さとう	大さじ1強		
ウスターソース	大さじ2		
ケチャップ	大さじ3強		
カレー粉	小さじ2と1/2	}	B
キャベツ	150g		
豚肉（酢豚用）	140g		
しょうが	1/2片		
酒	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
でんぷん	適量		
じゃがいも	1個		
揚げ油	適量		
しょうゆ	小さじ1		
グリーンピース	少量		

作り方

- しいたけは戻して角切りにする
にんじんは、少し厚めのいちょう切りにして蒸しておく（茹でて可）
たけのこは、いちょう切り、玉ねぎは角切り、キャベツも角切りにする
- 鍋にAの材料をいれて、コトコト火にかけて、タレを作る
豚肉は、Bで下味をつけてでんぷんをまぶして、油で揚げる
じゃがいもは、いちょう切りにして油で揚げる
- 油をひいて、しいたけ・たけのこ・にんじんの順で炒めていく
- たれを加えて、キャベツを入れて炒める
- 豚肉、じゃがいもを加えてさらにさっと炒め合わせる
- 仕上げにしょうゆを加え、最後にグリーンピースを加える