

12月の給食だより



平成 27 年 12 月
深谷市立八基小学校

今年も残すところあと1ヶ月となりました。

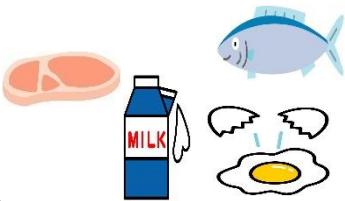
冬は乾燥によるウイルスが侵入しやすくなり、体調を崩して風邪をひく人が増える時期です。風邪の予防に効果的な食品を、普段の食事で積極的に取り入れ、風邪に負けない体をつくりましょう！

★風邪に負けない体をつくる！おすすめの食材★



《タンパク質》

基礎体力をつけ抵抗力を高めます。
魚介類、卵、肉類、乳製品
大豆製品



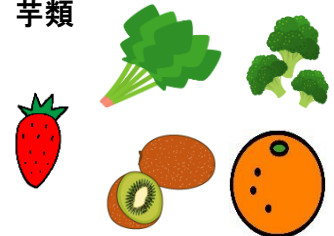
《ビタミンA》

のどやはなの粘膜を保護します。
にんじん、カボチャなどの
緑黄色野菜、ウナギ
チーズ



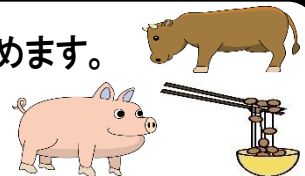
《ビタミンC》

免疫力を高めます。
イチゴ、みかん、キウイ、
ブロッコリー、ほうれん草、
芋類



《亜鉛》 疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高めます。

魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ、大豆製品



★あたたかいメニューで体を冷やさない★

ウイルスの侵入を防ぐには外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。
体が温まり、血液循環がよくなるほど免疫力は高まります。

○体を温める食品

ネギ、ニラ、ニンニク、たまねぎ、生姜、唐辛子、小松菜など
給食では、上記の食材が多く使用されています。

☀️ お天気にも恵まれた ☁️ 青空給食 🧑

11月17日に第2回青空給食が行われました。2回目は、縦割り班の仲間と青淵公園でお弁当を食べました。その日は風もなく、心地よい気温の中で美味しくお弁当を食べることが出来ました。



〈お弁当に簡単！おすすめメニュー〉

★ ブロッコリーとマカロニのツナマヨネーズ焼き
材料（4人分）

- | | |
|--------------|---------------|
| ○マカロニ(乾) 20g | ○ツナ 20g |
| ○ブロッコリー 80g | ○白ワイン 小さじ 1/2 |
| ○オリーブオイル 4g | ●マヨネーズ 30g |
| | ●塩 ひとつまみ |
| | ●カレー粉 少々 |
| | ○とろけるチーズ 20g |

〔作り方〕

マカロニは茹でて、オリーブ油を振りかけておく。

ブロッコリーは茹でる。

ツナに白ワインをふり、●の調味料を混ぜてソースをつくる。

アルミカップにブロッコリー、マカロニを入れ、ソースをかけ、とろけるチーズをかけてトースターで焼く。



どの縦割り班も楽しく食事をしている様子が伝わってきます。

青空給食は、食育の一環です。

作ってくれた人や美味しい深谷産の野菜、食べ物への感謝をすると共に、みんなで楽しく食事をする、この全てが私たちの心と体を育みます。