



# 給食だより

第8号 さいたま市新開小学校  
校長 清水 肇  
栄養士 小嶋 良美



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。みなさんにとって、どのような1年でしたか？寒さが本格化してくるこれからの時期は、空気が乾燥してウィルスが活発に活動するため、かぜやインフルエンザが流行りやすくなります。冬休みは、楽しい行事が続きます。体調を整えて、元気に過ごしましょう。

## かぜをひきにくい体を作るために・・・

1日3食、栄養バランスのよい食事をとること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。毎日の基本的な生活が抵抗力を高め、病気になりにくい体を作る第一歩になります。「栄養バランスのよい食事」というと難しく感じるかもしれませんが、主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、自然と栄養バランスが整います。



## かぜ予防にきく栄養素

<p><b>たんぱく質</b></p> <p>たんぱく質は、生命の維持に欠かせない筋肉、血液、免疫を作る材料になります。</p> <p>肉、卵、魚、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>ビタミンCは、ウィルスに対する抵抗力を高める働きがあります。</p> <p>キャベツ、大根、玉ねぎなどの色の薄い野菜や、果物に多く含まれます。</p>	<p><b>ビタミンA</b></p> <p>ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウィルスを侵入しにくくします。</p> <p>にんじん、トマトなどの色の濃い野菜や、レバー、卵などに多く含まれています。</p>
---	--	---



## かぼちゃとゆず湯で風邪予防！ 今年も12/22



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日です。昔から冬至には、栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るとかぜをひかないと言われています。また、「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼びこめると言われています。にんじん、大根、れんこん等「ん」のつくものを「運盛り」と言って縁起を担ぐのだそうです。給食では、19日に冬至を意識して「かぼちゃ入り白玉ぜんざい」「ホキのゆずあんかけ」を出す予定です。

## 給食レシピ紹介 東松山やきとりご飯

11月、彩の国学校給食月間に出した東松山のB級グルメ、「東松山やきとりご飯」が好評だったため、レシピを紹介いたします。ぜひご家庭でもお試しください。

米	2合	みそ	小さじ2
酒	小さじ2	水	小さじ2
しょうゆ	小さじ2	豆板醤	小さじ1/4
豚肉(小間)	100g	砂糖	小さじ1
にんにく	1片みじん	しょうゆ	大さじ1
しょうが	1片みじん	酒	小さじ1/2
根深ねぎ	1/2本みじん	ごま油	小さじ2
すりりんご	30g		

- ① 水に酒、しょうゆを加えて、少し硬めにお米を炊く。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め香りをだし、豚肉を炒める。
- ③ 刻んだ根深ねぎを入れて更に炒め、りんご、調味料、水を入れて煮きる。
- ④ 炊きあがった①に具をのせ、蒸らす。

東松山の「やきとり」は、とり肉ではなく豚のカシラ肉を使っています。ピリ辛な味噌だれをぬって食べるのが、東松山流です。給食ではカシラ肉が手に入らなかったため、小間で作りました。