



給食だより

12月号 さいたま市立新開小学校

今年も残すところあとわずかとなりました。今年^{ことし}はみなさんにとってどのような1年^{ねん}でしたか？
 寒^{さむ}さが本^{ほん}格^{かく}化^かしてくるこれからの時^じ期^きは、空^{くう}気^きが乾^{かん}燥^{そう}して感^{かん}染^{せん}症^{しょう}にかかりやすくなります。手洗^{てあら}
 い・うがいはもちろんのこと、規^き則^{そく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}やバラン^{しょくじ}スのよ^よい食^{しょくじ}事^じを心^{こころ}がけ、丈^{じょう}夫^ぶなからだを
 作^{つく}りましょ^う。

からだの免疫力^{めんえきりょく}を高^{たか}めるために・・・

からだの免疫力^{めんえきりょく}を高^{たか}めるためには、栄^{えい}養^{よう}バラン^よスの良^よい食^{しょくじ}事^じをとるこ^{だいせつ}が大切^{だいせつ}です。

1回^{かい}の食^{しょくじ}事^じの中^{なか}で主^{しゅ}食^{しょく}、主^{しゅ}菜^{さい}、副^ふ菜^{さい}、汁^{じゆ}物^{ぶつ}や飲^のみ物^{ぶつ}をそ^{しぜん}ろえ^{えいよう}るこ^{えいよう}で自^{しぜん}然^{ぜん}と栄^{えい}養^{よう}バラン^よスが
 整^{ととの}います。

副^ふ菜^{さい}

野^や菜^{さい}・海^{かい}藻^{そう}・きのこ
 などを使^{つか}ったおか^ず

主^{しゅ}菜^{さい}

肉^{にく}・魚^{さかな}・卵^{たまご}・大^{だい}豆^{まめ}製^{せい}品^{ひん}
 などを使^{つか}ったおか^ず

主^{しゅ}食^{しょく}

ごは^ん・パ^ん・麵^{めん}など

汁^{じゆ}物^{ぶつ}・飲^のみ物^{ぶつ}

みそ汁^{しる}は真^ま沢^{たく}山^{さん}にす^とると、
 第^{だい}2^にの副^ふ菜^{さい}の役^{やく}割^{わり}にな^りま^す。



たんぱく質^{たんぱくしつ}

たんぱく質^{たんぱくしつ}は骨^{ほね}や筋^{きん}肉^{にく}などのからだを作^{つく}るも^{えいようそ}とになる栄^{えい}養^{よう}素^そです。たんぱく質^{たんぱくしつ}からは免^{めん}疫^{えき}物^{ぶつ}質^{しつ}
 も作^{つく}られているため、たんぱく質^{たんぱくしつ}が不^ふ足^{そく}すると免^{めん}疫^{えき}機^き能^{のう}が低^{てい}下^{こうりょく}して抵^{たい}抗^{こうりょく}力^{りょく}が弱^{よわ}くなり、病^{びょう}気^きにか
 かりやすくなります。たんぱく質^{たんぱくしつ}を多^{おほ}く含^{ふく}む肉^{にく}・魚^{さかな}・卵^{たまご}・大^{だい}豆^{まめ}製^{せい}品^{ひん}・乳^{にゅう}製^{せい}品^{ひん}などの食^{しょく}品^{ひん}をし
 っか^とりと摂^とりましょ^う。

ビタミンC

ビタミンCはウイ^{たい}ル^{ていこうりょく}スに對^{たい}する抵^{たい}抗^{こうりょく}力^{りょく}を高^{たか}めるはた^らき^があ^りま^す。

ビ^{たい}タ^{だいこん}ミ^{たんしよく}ン^{やさい}Cはキャベ^{くだもの}ツ^{おほ}・大^{おほ}根^{おほ}・ね^{おほ}ぎな^{おほ}どの淡^{おほ}色^{おほ}野^{おほ}菜^{おほ}や果^{おほ}物^{おほ}に多^{おほ}く含^{おほ}ま^れま^す。



ビタミンA

ビ^{はな}タ^{ねんまく}ミ^{じょうぶ}ン^{しんにゅう}Aは、鼻^{はな}やのど^{ねんまく}の粘^{じょうぶ}膜^{しんにゅう}を丈^{しんにゅう}夫^{ふせ}にしてウイ^{しんにゅう}ル^{ふせ}スの侵^{しんにゅう}入^{ふせ}を防^{しんにゅう}ぎ^{ふせ}ま^す。ビ^{はな}タ^{ねんまく}ミ^{じょうぶ}ン^{しんにゅう}Aは、に
 ん^{そう}じん^{りよく}・ブ^{りよく}ロ^{りよく}ッ^{りよく}コ^{りよく}リ^{りよく}ー^{りよく}・ほ^{りよく}う^{りよく}れ^{りよく}ん^{りよく}草^{りよく}な^{りよく}どの緑^{りよく}黄^{りよく}色^{りよく}野^{りよく}菜^{りよく}や卵^{りよく}な^{りよく}どに多^{りよく}く含^{りよく}ま^れま^す。

おせち料理について知ろう！

おせち料理は、正月に欠かせない伝統的な行事食として現在でも地域や家庭に受け継がれています。おせち料理は、「めでたさを重ねる」という縁起をかついでお重に詰められ、料理にも健康長寿や五穀豊穰、子孫繁栄などの願いをこめて縁起の良い食べ物が使われています。

<p>●黒豆</p> <p>まめに働き、健康に暮らせるようにとの願いがこめられています。</p> 	<p>●れんこん</p> <p>穴があいていることから、「先の見通しが開ける」と言われます。</p> 	<p>●えび</p> <p>腰が曲がるまで長生きするように願います。</p> 
<p>●昆布巻き</p> <p>「喜ぶ」という語呂合わせと、「広布(ひろめ)」と呼ばれていたことから、喜びを広めるという意味です。</p> 	<p>おせち料理</p> 	<p>●栗きんとん</p> <p>きんとんは漢字で「金団」と書きます。財宝に恵まれるようにとの願いがこめられています。</p> 
<p>●数の子</p> <p>にしんの子で、卵の数が多ことから子孫繁栄を願います。</p> 	<p>●だて巻き</p> <p>巻物の形に似ていることから、知識や教養がつくことを願います。</p> 	<p>●紅白なます</p> <p>祝いの水引をかたどり、一家の平和を願います。</p> 

お知らせ 1月30日(火)にシェフ給食があります！

さいたま市では、学校における食育推進の一環として、地元で活躍されているシェフがプロデュースする「地元シェフによる学校給食」を実施しています。今年も、新開小学校にロイヤルパインズホテル浦和・フレンチレストランRPRの杉山知弘シェフが来てくださり、調理員さんと一緒に特別なフレンチ給食を作ってくださいませ！

杉山シェフと給食室一同で力を合わせておいしい給食を作れるように頑張りますので、ぜひ楽しみにしててくださいね！

