

# 食育だより もぐもぐ

令和3年12月1日

毎月19日は食育の日  
長倉小学校

12月

朝晩はとても冷え込んで、寒くなりました。かぜ症状でお休みする児童も増えています。

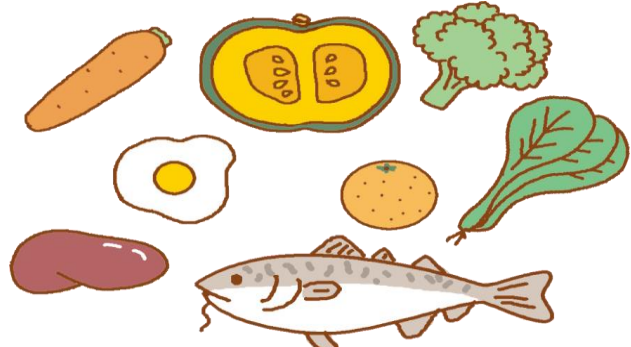
特に空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。体の抵抗力を高める食生活を心がけて、体調を崩さないようにしましょう。

給食目標  
寒さに負けない  
食事をしよう！

## 冬を元気に過ごそう！

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりと取りましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ！

### ビタミンA(カロテン)



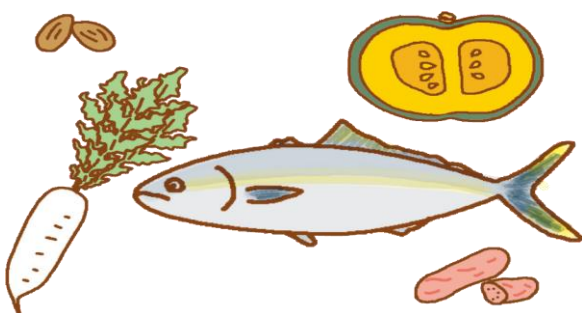
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

### ビタミンC



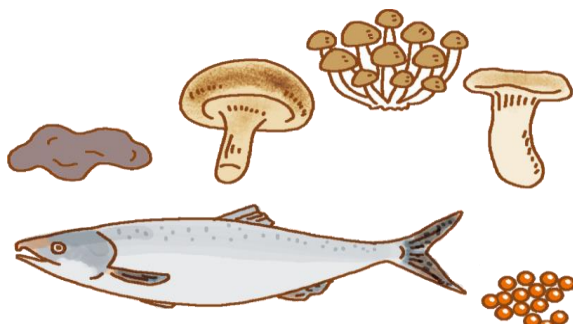
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

### ビタミンE



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

### ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

11月12日に乳酸菌飲料会社の方においでいただき、3年生が「おなか元気教室」を受けました。「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」がおなかの元気のために大切だということをお教えいただき、自分のめあても決めました。毎日元気にうんちが出るかな？



11月15日にだし会社の方においでいただき、5年生が「だし教室」を受けました。かつおぶしのできるまでを聞いたり、だしのとり方を教えていただいたりしました。また、全員がかつおぶし削りの体験をしました。削るのは難しかったけれど、だしのおいしさがよく分かった授業でした。おうちでもだしをとってみたいという感想もありましたが、どうでしたか？



### おすすめ給食レシピ紹介 ~ ハーフチキン ~

#### 材料(4人分)

- 鶏もも肉切り身 40g 4枚
- 塩 少々
- こしょう 少々
- バジル 少々
- ローズマリー 少々
- にんにく 小ひとかけ
- 白ワイン 小さじ1
- オリーブオイル 小さじ1/2

#### 作り方

- すべての材料を鶏肉にもみこんで、下味をつける
- フライパンや、オーブン、魚焼きグリルで色よく焼く
- できあがり！

給食では、1人40g程度ですが、ご家庭では、もう少し大きめの切り身や、骨付き肉で調理すると、クリスマスの食卓にもあうレシピです。