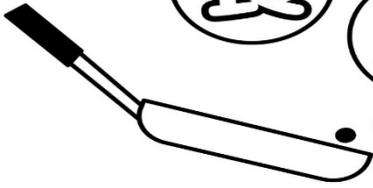


食育だより



で かぜを
よ ぼう
予 防 し よ う !

今年も残すところ、あと1か月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防することのひとつとして、日頃から免疫力や抵抗力を高める生活を心がけることもあげられます。そのためには、1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度に運動をすること、そして十分な睡眠や、休養をとることが必要です。また、免疫力を高めるには「笑うこと」も効果があると言われています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

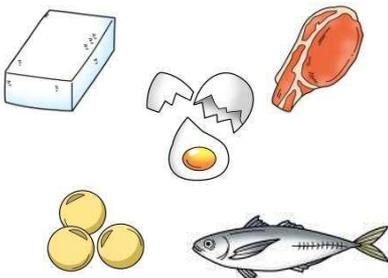
寒さをふきとばす食事をしよう！

＝体力をつける＝

◆たんぱく質

寒さで消耗した体力を回復させます。また体の抵抗力をつけ、スタミナのもとにもなります。

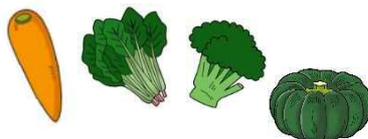
◆たんぱく質を多く含む食品



＝抵抗力をつける＝

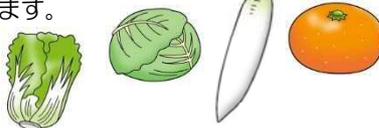
◆ビタミンA

皮膚やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。



◆ビタミンC

寒さやかぜに対する抵抗力を高めます。



＝体を温める＝

鍋料理や温かい麺・汁物など、料理法を工夫するほか、食べ物自体にも、体を温める効果があるといわれています。体を温める食べ物を食事に取り入れるのもオススメです。



給食の献立をつくってみよう♪

12月はクリスマス・年越しと、家族と過ごすことが多くなるかと思えます。この機会にお子さんと一緒に料理をしてみるの、いかがですか？

**18日(火)の給食
に出ます！**

◆具だくさんかぼちゃ汁◆

〈材料 4人分〉

サラダ油・・・適宜
豚肉(小間)・・・100g
ごぼう・・・1/8本(輪切り)
だし汁・・・400cc
大根・・・100g(いちょう切り)
しめじ・・・20g(石突とってほぐす)
白菜・・・大きい葉2枚(2cm幅切り)
かぼちゃ・1/20個分(いちょう切り)
生揚げ・・・1/3個分(色紙切り)
長ねぎ・・・1/3本分(小口切り)
みそ・・・大さじ2



〈作り方〉

- ① 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ② 豚肉の赤みがなくなってきたら、ごぼうを入れてさらに炒める。
- ③ だし汁を入れ、煮る。
- ④ 大根・しめじ・かぼちゃを入れ、弱火で煮る。
- ⑤ 大根・かぼちゃがやわらかくなったら、生揚げを入れ、みそで調味する。

※かぼちゃはラップをして、電子レンジであたためると切りやすく、また煮えやすくなります！

11月6日 シェフ給食を行いました！

11月6日(火)にホテルプリランテ武蔵野の総料理長、尾崎充シェフをお招きして、シェフと一緒に給食を作りました！当日は尾崎シェフのほかに、パティシエ2名も来校し、手作りのブルーベリーブラマンジェも作っていただきました♪地元で活躍されているシェフとパティシエと共に埼玉県産・さいたま市内産の食材を使って、本格的なフランス料理を作ったことにより、児童にとっても教職員にとっても貴重な経験となりました。1日の学校の様子をご紹介します♪



朝会では、フランス料理についてのお話や給食委員の質問に丁寧に答えていただきました！



給食室では、尾崎シェフも調理員さんたちと一緒に野菜を切ったり、ソースを作ったりと一緒に調理していただきました！

パティシエさんたちにはデザートを1つ1ついねいに作っていただきました♪



尾崎シェフ、パティシエさんは各クラスに入って、会食をしました！



給食委員主催で「あいがとうの会」も行いました♪

上木崎小シェフ給食が「さいたま市 食育ナビ」<http://www.saitamacity-shokuiku.jp/>に紹介されます！ぜひ、ご覧下さい♪