

12月給食たより



さめがわむらがっこうきゅうしょく
鯉川村学校 給食センター

● 「鉄分たっぷり献立」

てつぶん

こんだて

きゅうしょく

にゅうしょうさくひん

給食レシピコンテスト入賞作品!



※ 分量(4人分)は、小学校の給食提供量でアレンジしているところがあります。

★ あじのトマトチーズ焼き



(給食提供：11月9日)

青生野小6年 森田遥麗さん(母：久恵さん)

ひとこと

パン粉をかけることでこげめがついて
おいしくなる。

【材料：4人分】

あじの開き 40g
塩・こしょう 少々
トマトソース 40g
ピザチーズ 32g
パン粉 12g

作り方

- ①あじを3枚におろし、中骨を取る。(給食では開きを使用)
- ②表面をフライパンで焼き、塩・こしょうをする。
- ③焼けたら、アルミホイルにのせ、トマトソース、チーズ、パン粉の順でかける。
- ④オーブンで10分焼いて、完成♪

栄養士一コマ 肉や魚には、体に吸収されやすい「鉄分」がたっぷり!

また、魚の脂は、血の流れをよくする働きがあるため、貧血による冷え性の改善にも◎

★ 鉄分たっぷりほうれん草のナムル(ほたてと豆入り)



(給食提供：11月14日)

鯉川中学校1年 宗田奈々さん

給食では、キャベツとにんじんを加えて、アレンジしました♪

【材料：4人分】

ほうれん草 240g (給食では64g使用)
枝豆 20g
大豆 20g
ほたて 40g
(キャベツ 64g)
(にんじん 32g)

A {
ポン酢 14g
ごま油 3g
ラー油 お好みで

作り方

- ①ほうれん草をゆでて、2~3cmに切る。
- ②ほたてを4分の1に切る。
- ③Aでドレッシングを作り、和える。

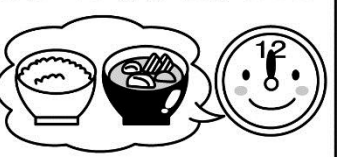
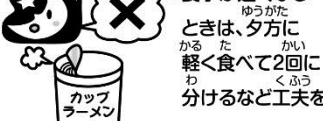

(給食の和え物は、食中毒防止のため、全ての食材を加熱・冷却をして提供していま

栄養士一コマ 野菜の「鉄分」は体に吸収されにくいですが、ほうれん草は、「鉄分」はもちろん、「鉄分」の吸収を助ける「ビタミンC」や、貧血予防に役立つ「葉酸」がたっぷり♪ほたて等の魚介類、大豆や枝豆にも「鉄分」が豊富!


● 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。また、冬休み期間中は、クリスマスに大晦日、お正月と、ごちそうを食べる機会が多くなります。食べ過ぎに気をつけて、家族や仲間と行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

●●●●●●●●●●【生活リズムを整えるコツ】●●●●●●●●●●

<p>起きたら日光を浴びる</p> 	<p>朝ごはんを必ず食べる</p> 	<p>決まった時間に食事をとる</p> 
<p>寝る直前にデジタル機器を使わない</p> <p>スマホ ゲーム</p> <p>OFF</p> 	<p>夜食は控える</p> <p>※食事が遅くなる ときは、夕方に 軽く食べて2回に分けるなど工夫を</p> 	<p>日中は適度に運動する</p> 

● 風邪かな？と感じたら・・・

<h3>【風邪予防に役立つ栄養素】</h3> <p>風邪のひき始めにも</p> <div data-bbox="203 1246 404 1304"> <p>たんぱく質</p> <p>基礎体力をつけ、 細菌やウイルスへの 抵抗力を高める</p> </div>  <div data-bbox="203 1464 404 1522"> <p>ビタミンA</p> <p>のどや鼻など粘膜 を保護する</p> </div>  <div data-bbox="203 1680 404 1738"> <p>ビタミンC</p> <p>免疫力を高める</p> </div> 	<h3>【風邪のときの食事】</h3> <p>体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミン B1・B2 は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="775 1555 1022 1845"> <p>ビタミンB1</p>  </td> <td data-bbox="1035 1555 1282 1845"> <p>ビタミンB2</p>  </td> </tr> </table>	<p>ビタミンB1</p> 	<p>ビタミンB2</p> 
<p>ビタミンB1</p> 	<p>ビタミンB2</p> 		