



給食だより 冬休み号



平成29年度 練馬区立開進第一中学校

冬休みがスタートします！大晦日、お正月と行事が続き、ごちそうを食べる機会も多いと思いますが、食べ過ぎには注意しましょう。本格的な受験シーズンにもなります。しっかり食べて体調管理に注意しましょう。

風邪予防に役立つ栄養素

タンパク質

基礎体力をつけ、細菌やウィルスへの抵抗力を高める



肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護する



人参、かぼちゃ、ホウレン草、レバーなど

ビタミンC

免疫力を高める



いも類、ブロッコリー、果物

風邪予防に役立つ栄養素を紹介しましたが、そればかり食べるのではなく、バランスのよい食事をしていると、自然と免疫力がつく栄養素をとることができます。1日3食バランスよく食べる、ということをはかして食事をしましょう。風邪をひいてしまった時は、体を温かくして安静にし、水分と栄養補給に努めましょう。脂肪、食物繊維の多い食品、油を使った調理法は避け、消化によい食べ物を選びましょう。スープや味噌汁、りんご果汁などで、ビタミンやミネラルもとるようにしましょう。豚肉、うなぎ、大豆などに含まれるビタミンB2、卵や、レバーなどに含まれるビタミンB1は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

分かるかな？

おせち料理三択クイズ



おせち料理は大晦日までに作られますが、それはなぜでしょうか？

- ① 正月に火を使わないようにするため。
- ② 正月に遊びに行けるようにするため。
- ③ 昔は、正月はお店がお休みだったから。

1

おせち料理を重箱に詰める意味で正しいのは？

- ① 重ねれば重ねるほどお金持ち。
- ② うれしくないことが重なる。
- ③ めでたいことが重なる。

2

おせち料理を食べる時に使う「祝い箸」はどんなお箸？

- ① めでたい赤色に塗られている。
- ② 神様も食べられるように両方の先が細い。
- ③ 折れないように金属で出来ている。

3

おせち料理の料理と、意味の組み合わせが合っているのはどれ？

- ① 伊達巻き＝知識
- ② 黒豆＝子だくさん
- ③ 栗きんとん＝収穫

4

答えは下に出ています

野菜のたっぷりごま和え(4人分)

給食レシピを作ってみよう

キャベツ	160g
人参	40g
もやし	40g
みそ	1g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1と1/2
白すりごま	16g

①キャベツは短冊、人参は太千切りにする

②野菜を茹でて水気を切っておく

③耐熱容器にみそ、しょうゆ、砂糖を入れ40秒ほど加熱する

④調味料に野菜を和え、すりごまを入れてよく混ぜる。

*ゴマはビタミンEが豊富で、体のサビを防いでくれます。

*箸休めにぴったりですよ。

クイズの答え/1 ①火は、神様を表す神聖なものであるため、なるべくお正月は火を使わない、という意味と、作り置きをして、女性たちを休ませるという意味があるそうです。2 ③ 3 ②神様の宿る木とされる柳の木で作られ、片方は神様用、片方は人間用とされています。4 ① 伊達巻きを巻いた書物に見立てています。黒豆はまめに働き、健康に暮らせるように、栗きんとんは財産が貯まるようにとの意味があります。

1月9日から給食がはじまります。献立は、じゃこ寿司、松風焼き、七草汁です。

