

令和2年度

練馬区立石神井東中学校

# 1月給食だより



校長 市川 昌彦

栄養士 岡野 有紀



## あけましておめでとうございます

いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことを心がけて予防に努めましょう。

学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思っております。本年もよろしくお願い致します。

年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べすぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。

### 食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p> 	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p> 	<p>調味料を使い過ぎ ない</p> 	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



早寝・早起き・朝ごはん  
早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！

## 【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

<p><b>たんぱく質</b></p> <p>基礎体力をつけ、ウイルスや細菌への免疫や抵抗力を高める</p> <p>肉類・魚介類・牛乳・乳製品・卵・豆・豆製品</p>
<p><b>ビタミンA</b></p> <p>のどや鼻など粘膜を保護する</p> <p>人参・かぼちゃ・ほうれん草・レバーなど</p>
<p><b>ビタミンC</b></p> <p>免疫力を高める</p> <p>みかん・ブロッコリー・キウイフルーツ・柿・じゃがいもなど</p>

## 【風邪のときの食事】

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。

**ビタミンB1**

豚肉・玄米、発芽米・豆、豆製品・うなぎ

**ビタミンB2**

卵・豆・カレイ・レバー

### 水餃子

低脂肪で高たんぱくなえびと豆腐をたっぷり使ったヘルシーな水餃子です。肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれるたんぱく質は、免疫細胞の材料になる栄養素です。にらやしょうが、ねぎ、にんにくは、代謝を高めます。からだが芯から温め、風邪をひきにくいからだをつくりまします。

- 材料** (4人分)
- 豆腐(木綿).....100g
  - えび.....200g
  - 長ねぎ.....1/3本
  - にんにく.....1/3本(3g)
  - にら.....1/3たば(30g)
  - ごま油.....小さじ1
  - しょうがのしぼり汁.....大さじ1
  - かたくり粉.....大さじ1
  - 塩.....小さじ1/4
  - しょうゆ.....小さじ1/2
  - 餃子の皮.....1袋

### 作り方

- 豆腐は水気を良く切っておく。えびと長ねぎはみじん切りにし、にんにくはすりおろす。にらは1cm幅に切る。
- ①とAを良く混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。
- 鍋に湯を沸かして、餃子を茹でる。浮き上がってきたら、器に盛りつけ、酢じょうゆまたはポン酢じょうゆを添える。  
※昆布や鶏ガラで出汁をとった鍋に好きな野菜を加えて煮込み、鍋仕立てにするのもおすすめです。

A

東京都の水産物および牛肉の販売促進緊急対策事業の一環で、1/19に八丈島産のメダイのミンチを、1/26に和牛肉を使った献立の提供を行います。お風の放送や食育だよりでも紹介します。