

令和2年度

練馬区立石神井東中学校

2月給食だより

校長 市川 昌彦

栄養士 岡野 有紀



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

寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

マスクをしていると、乾燥していることに気が付かなかったり、面倒だからとつい水分を取らななったりします。息苦しいと口呼吸になり、口の中のうるおいが無くなり口臭の原因にもなります。歯周病菌は認知症や血管の病気を引き起こす、という報告もあります。意識して水分補給しましょう。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前

食事やおやつの時



運動をする時とその前後



入浴の前後

のどが渇く前に！

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。



新型コロナウイルスなど感染症が猛威を振るっています。外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、ウイルスに負けない体を作りましょう。この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。自分の体は自分で守りましょう。

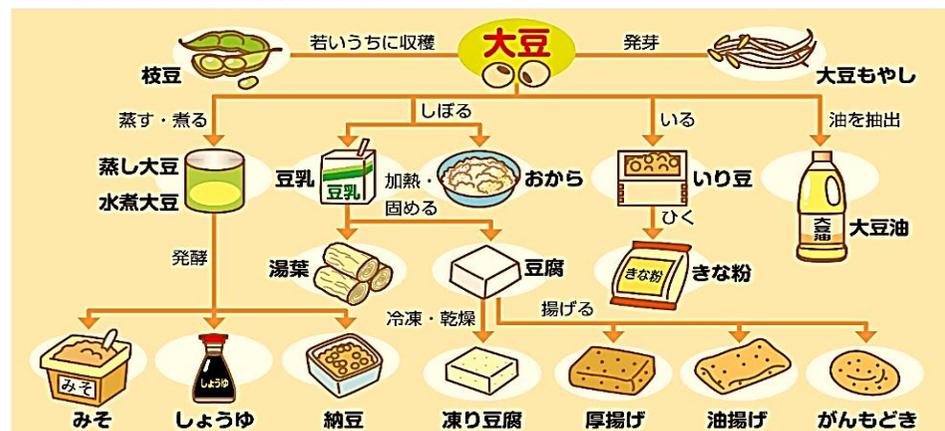
適度な休憩、温かい飲み物、バランスのとれた食事をとるよう心がけましょう。ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。

畑の肉

大豆について

2月2日は節分です

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



節分にちなみ、給食で人気の「いわしの蒲焼き」を紹介します。丸ごとの鰯は苦手でも、揚げてタレをからめればご飯もすすみます。

材料 (1人分)

- ・いわし(開き)・・・2尾
- ・塩・・・少々
- ・酒・・・2g

- ・かたくり粉・・・10g
- ・米粉・・・4g
- ・揚げ油・・・適量

- ・しょうゆ・・・5.2g
- ・みりん・・・1.7g
- ・砂糖・・・4.2g
- ・水・・・5.2g
- ・一味唐辛子・・・少々
- ・白いりごま・・・0.8g

作り方

- ① 鰯は塩、酒をふっておく。
- ② ①の魚に粉を付けて、揚げる。
- ③ しょうゆ～一味唐辛子までを合わせて加熱し、タレをつくる。
- ④ 揚げた魚を③のタレにくぐらせる。
- ⑤ いりごまをかける。

※魚をさんまに変えてもおいしいです。粉は米粉を混ぜると、まぶすときにべとつかず、カラリと揚げられます。から揚げの時にもやってみてください。

