



# 給食だより

令和4年 11月 29日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 若菜 康史  
栄養士 森田 真菜美

風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。予防が何より大切です。こまめな手洗いやうがいに加えて、一日3食きちんと食べて体調を整えましょう。また、疲れを感じたら早めに休み、冬休みまで元気に登校できるようにしましょう。



## 症状別

## かぜをひいたときの食事



### 発熱・寒気

水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



汁物



スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### せき・のどの痛み



アイス  
クリーム



ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリーム等でエネルギーを補給しましょう。

### 下痢・吐き気

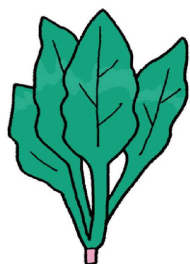


おかゆ



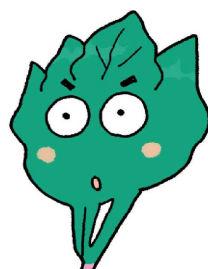
スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

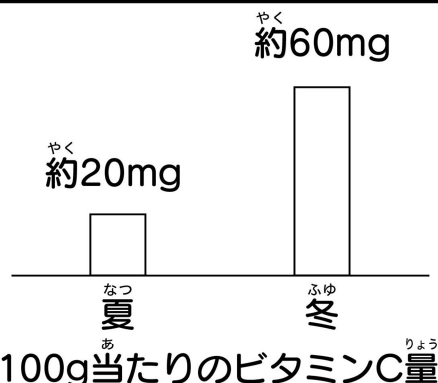


## ほうれんそうのビタミンC

夏どりと冬どりでこんなに違う!?



ほうれんそうは、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれます。1年中出回っているほうれんそうですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとは、ビタミンCの量に違いがあります。100g当たりのビタミンC量は、夏に収穫したものは約20mg、冬の場合は約60mgと冬の方が3倍も多く、旬のものの方が、栄養価が高くなっています。



## こんだてしょうかい 12月の献立紹介

8日（金）世界の料理 イギリス

フィッシュアンドチップスは、白身魚のフライにフライドポテトを添えた料理です。イギリスでは、フライドポテトのことをチップスと呼びます。魚のフライの衣は小麦粉を卵と水で溶いたものに、色出しや食感のために重曹や酢、ビールなどを混ぜるそうです。給食では、ベーキングパウダーと炭酸水を使ってフライの衣を作ります。

19日（火）郷土料理 静岡県

静岡おでんは、大根や卵、黒はんぺんなどの具材を色の濃いだしで煮込み、青のりや魚のだし粉をかけて食べます。静岡県では、昔から駿河湾で水揚げされた魚介類を利用して、魚のすり身で作る黒はんぺんなどの練り製品を入れたおでんが食べられていました。

22日（金）冬至の行事食

今年の冬至は12月22日です。給食では、冬至メニューとして豚肉とかぼちゃの甘辛煮と、白菜のゆず香和えを作ります。旬のゆずを絞った果汁と、皮を少し刻んで使用します。

### きゅうしょく 給食レシピ★変わり大学芋★（11月20日の献立）

いものホクホクと豆のカリカリ食感が楽しい♪

#### 【材料】4人分

- ・さつまいも……………300g（乱切り）
- ・ひよこ豆（乾燥）…19g（堅めに茹でる）
- ・揚げ油……………適量
- ◆三温糖……………大さじ4
- ◆水……………大さじ1
- ◆水あめ……………大さじ1
- ◆しょうゆ……………小さじ1/2
- ・黒炒りごま…小さじ1



#### 【作り方】

- ①さつまいもは皮付きの乱切りにして水にさらし、よく水を切る。ひよこ豆は堅めに茹でザルに上げ、水をきる。
- ②さつまいもとひよこ豆を160℃の油で揚げる。
- ③◆を小鍋で煮立ててタレを作る。
- ④②に③のタレ、黒ごまを絡める。

## にんじん



にんじんはβ-カロテンがとても多い野菜です。β-カロテンは抗酸化作用が高く、体内でビタミンAに変わって皮膚や粘膜を健康に保ってくれます。β-カロテンは脂溶性なので、油で炒めると吸収率が高まります。

## とうじ 冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないと言われています。

