

# 給食だより

平成20年12月  
さいたま市立馬宮中学校

2学期も残すところ、2週間足らずとなりました。  
今年も皆さんの前向きに努力する姿、正義・優しさを秘めた勇気ある言動と明るい笑顔に大きなパワーをたくさんもらいました。また、保護者の皆様にはいろいろとご協力、ご意見をいただきありがとうございました。  
これから来る年の暮れ、大掃除やお正月の準備など何かと気ぜわしい時を迎えます。また、3年生は進路を決める前の大切な時です。ご家族のみなさんが元気で楽しい時間を過ごせますようお祈りいたします。

## ☆☆☆☆☆☆☆☆今年はずきものをひくものか (一度、ひいた人はもうかからない) 大戦争☆☆☆☆☆☆☆☆

### 風邪の予防(ポイント)

- ① 外から帰った時や食事前にはしっかり、手洗いとうがいをする。
- ② 室内の温度と湿度を適度に保つ。  
冬の快適温度は21～23℃。湿度は50%前後。換気も大切。換気は1時間を目安に行う。
- ③ 寒い冬に負けない体づくり<休養(睡眠)・適度な運動・栄養>を心がける。

#### 休養(睡眠)

- 「疲れた。だるい。調子が悪い」と思った時は無理をせず早く寝る。
- 睡眠時間の確保に努める。時間の使い方を見直して改善する。
- 1日に楽しいと思う時間を取り入れてストレスをためない。

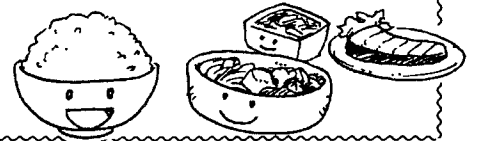


#### 適度な運動

- 全く運動の習慣がない人は1日、10分から始めよう。  
室内でできる運動メニューを考えて日常生活に取り入れる全身を動かす運動が取り込まれている「ラジオ体操」は優れたもの。朝・晩1日、2回するだけで体が変わってくる

#### 栄養

- 好き嫌いをしていると栄養のバランスがくずれ体の抵抗力が落ちます。食事は栄養のバランスを考えて頭で食べよう。
- 朝食はしっかり食べよう。  
朝食は1日の活動源。食べる習慣をつけましょう。



### 風邪と戦う栄養素

#### たんぱく質

寒さに負けない強い筋力をつくり抵抗力を高めて体を温めます。体内に入ってきたウイルスをやっつける成分は白血球の中に含まれます。これは「たんぱく質」からつくられます。

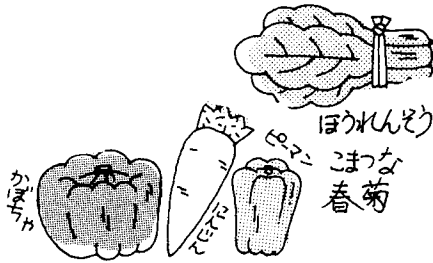
たんぱく質を多く含む食べ物  
(魚・肉・卵・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品)



#### ビタミンA

風邪のウイルスは口や鼻の粘膜から入ります。「ビタミンA」は皮膚やのど、鼻の粘膜を強くしてウイルス、病原菌の侵入を防ぎます。

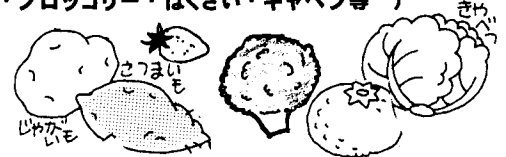
ビタミンAを多く含む食べ物  
(色の濃い野菜・レバー・卵・うなぎ等)



#### ビタミンC

血管を丈夫にし健康な皮膚を保つ働きから感染症からの抵抗力を強めます。また、寒さのストレスから体を守ります。体の中に入ってきたウイルスを撃退し抵抗力を高めるホルモンを多くつくります。

ビタミンCを多く含む食べ物  
(柑橘類・いちご・じゃがいも・さつまいも・ブロッコリー・はくさい・キャベツ等)



ビタミンCは体に多くたくわえておくことができないので1度に多く食べるのではなく毎日、欠かさず食べましょう。

いろいろな働きを持つ栄養素ですが単独にたくさん摂っても体内で消化、吸収されません。各種の栄養素が働きあって利用されます。

- 例 カルシウムの吸収 — ビタミンDが必要  
ビタミンAの吸収 — 油で吸収力アップ  
鉄の吸収 — ビタミンC・たんぱく質が必要  
糖質の利用 — ビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンB<sub>2</sub>が必要

# 冬は温かい鍋料理がおすすめ

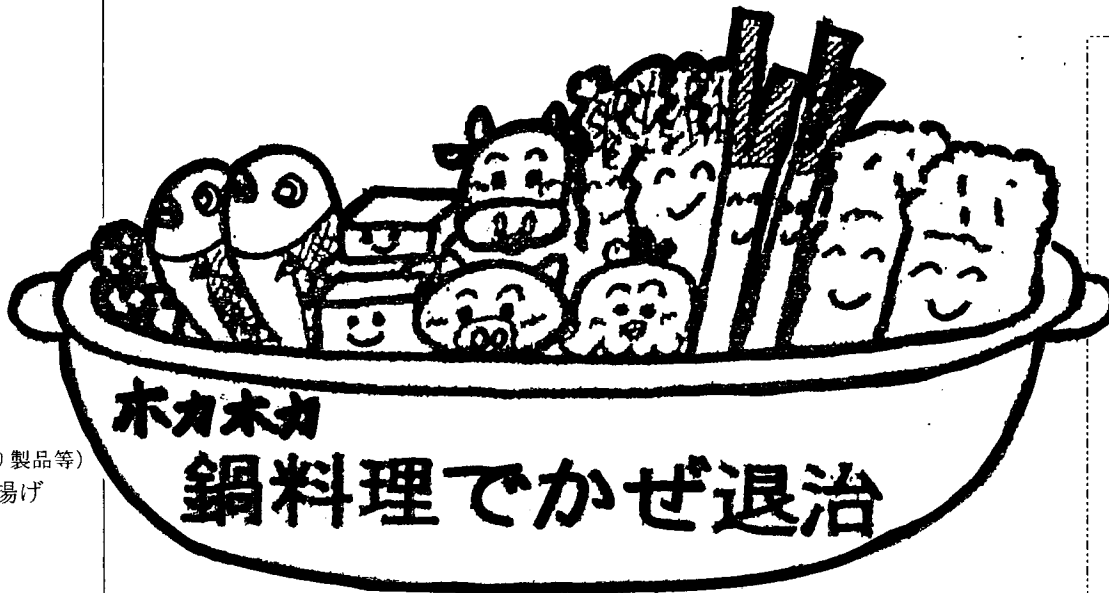
体も暖まりいろいろな食品が入るのでバランスよく栄養素が摂れます。また、調理時間、食後の片づけも合理的に行え、体ばかりか室内も暖まります。入れる食材や味付けを変えていろいろな鍋料理に挑戦してみませんか。

## 肉・魚・大豆製品等

## 野菜・きのこ・いも等 (ビタミン・ミネラルの宝庫)

とりにく

豚肉  
牛肉  
たら  
さけ  
かき  
えび  
いか  
あさり  
ほたて  
豆腐  
厚揚げ  
(魚介練り製品等)  
さつま揚げ  
ちくわ  
卵  
昆布



はくさい  
だいこん (葉)  
長ねぎ  
にんじん  
ほうれんそう  
こまつな  
かぶ (葉)  
ブロッコリー  
じゃがいも  
春菊  
水菜  
しめじ  
しいたけ  
えのきたけ  
しめじ  
しいたけ  
エリンギ  
なめこ  
白滝  
こんにゃく



### 炭水化物 ごはん・うどん・春雨等

最後は雑炊や煮込みうどんを卵でとじていただければ煮汁に出た栄養素も無駄なく全て摂ることが出来ます。

今の季節、埼玉県で収穫されている「小松菜・ブロッコリー・長ねぎ・ほうれんそう・にんじん・しいたけ・かぶ・さといも」などが店頭によく出回っています。

冬がおいしい新鮮で栄養豊富な地場野菜をたくさんいただきます。

## 12月給食献立から

=根菜ごまキムチ汁=

### 材料・切り方・作り方

こまつな	—	2cm
にんじん	—	0.3cmいちよう切り
ごぼう	—	半月切り
だいこん	—	0.5cmいちよう切り
さといも	—	半月またはいちよう切り
こんにゃく	—	色紙切り
豆腐		細の目切り
はくさいキムチ	—	2cm
長ねぎ	—	小口切り
{ かつお節 }		出しをとる
水		

### 調味料

油  
清酒  
本みりん  
ねりごま  
赤みそ  
白みそ  
いりごま

- ・出しを取る
- ・油でごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこんを順に炒める。
- ・出し汁を入れる。沸騰したらあくをとり酒、みりんを入れ少し煮る。
- ・キムチ、さといもを入れて煮る。
- ・さといもがほぼ煮えたら調味料で味を整え豆腐長ねぎ、こまつなを入れ煮る。
- ・いりごまをちらす。

