

給食だより



さいたま市立南浦和中学校
校長 岡村 文雄
栄養士 小西 栄美子

今年もあと1ヶ月、寒さも1段と増してきました。睡眠中に約1度下がった体温を上げてくれるのが朝ご飯です。寒い時期こそしっかりと朝ご飯を食べて体温を上げ、脳と身体にエネルギーを補給し登校しましょう。

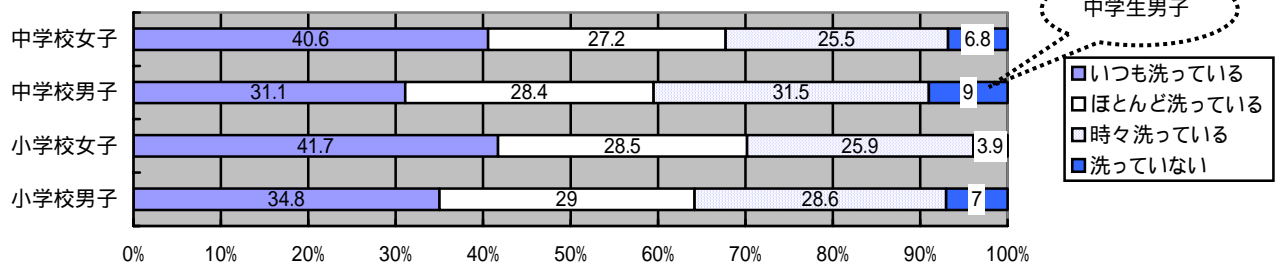
風邪・インフルエンザ・ノロウイルス等の予防に有効な 手洗いをきちんとしていますか？

人は何気なく色々な物に触り、その手に付いたウイルスにより気づかない間に鼻や口からインフルエンザなどに感染してしまいます。手洗いやうがいをする事で7割はウイルスによる感染を防げると言われています。食事の前はもちろん体育の後・トイレの後・外から帰ったら手洗い・うがいをしっかりしましょう。

食事の前に手を洗っていますか？



平成17年度児童生徒の食生活の実態報告書によると、食事の手洗い調査の結果は下記のグラフの通りです。なんと中学生男子が洗っていない人が一番多いという結果が・・・しっかり洗いましょう！！！！



『平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書』(独)日本スポーツ振興センター

冬の食事のポイントは・・・

- ・ **ビタミンA**・・・皮膚や粘膜を強化し、ウイルスなどの進入を防ぐ。
ほうれん草・かぼちゃ等の緑黄色野菜やうなぎ・レバーなど。
- ・ **ビタミンC**・・・ウイルス等と戦う白血球の働きを強化する。
果物や葉物の野菜・さつま芋など。
- ・ **たんぱく質**・・・たんぱく質は身体を作るもととなります。不足すると抵抗力が弱まります。
魚・肉・豆腐・乳製品など。
- ・ **旬の食材を食べよう！！**
旬のれんこん、里芋、ごぼう等の根菜類は身体を温めます。みかん、りんご等の果物はビタミンCがたっぷりです。旬の食材を食べて元気に冬を過ごしましょう。



旬の果物を使ったレシピ

りんごを使ったデザートです。11月に給食で実施し好評でした、作ってみてください。

材料(4人分)

- りんご・・・4分の1
- ホットケーキの粉・・・100g
- バター・・・小さじ4
- 卵・・・1個
- 牛乳・・・50cc～70cc
- メープルシロップ・・・大さじ1

作り方

- りんごは皮付きのまま5ミリのいちょう切り。
- ホットケーキの粉に砂糖・溶かしたバター・溶いた卵・牛乳・メープルシロップを加え混ぜる。
- にりんごを加えさっくり混ぜアルミカップや容器に入れる。
- オーブンで160度で25分焼く。
- フライパンでも可。メープルシロップは後からかけても美味しいですね。