

給食だより

平成 28 年 12 月

さいたま市立与野本町小学校

No. 10

校長 矢田 明 正

風邪をひきやすい季節になりました。本校でも風邪が流行りだしてきていますので、今回は風邪を予防するためにはどのような栄養が必要か、まとめてみました。



- ★ **たんぱく質** からだを作り、健康なからだを維持して感染症に対する抵抗力をつける働きをしています。
- ★ **ビタミンA** 皮膚やのど、鼻の粘膜を正常に保つ働きがあり、ウイルス、病原菌の侵入を防ぎます。
- ★ **ビタミンC** 血管を丈夫にしたり皮膚を健康に保つ働きから、感染症に対する抵抗力を強めます。



★たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心に、バランスの良い食事を摂りましょう！

このような栄養を摂ることで風邪のウイルスに強い体になります。また、体を守る力（免疫力）や病気を治す力は睡眠中に作られ、風邪をふきとばす力は運動をすると強くなります。

栄養・睡眠・運動の3つを意識して過ごしてみると、この冬は風邪知らずの元気な

体になれますよ！



北海道の郷土料理 『鮭ザンギ』

※ザンギ・・・北海道ではから揚げ風食べ物のことをザンギと呼びます。

今月は北海道の郷土料理を提供します。北海道名産の鮭を、ごま入りの衣で包んで揚げます。

《材料：4人分》

《作り方》

- | | | |
|--------|-------------|-----------|
| 鮭（一口大） | 3～4尾分 | |
| 下味 | しょうが（みじん切り） | 少々（2g） |
| | にんにく（みじん切り） | 少々（1.2g） |
| | しょうゆ | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 | |
| 衣 | 卵 | 12g |
| | 片栗粉 | 16g |
| | 白いりごま | 12g（小さじ4） |
| | 揚げ油 | 適量 |

- ①鮭に下味を付ける。
- ②鮭に衣をつけて170℃の油で揚げる。

