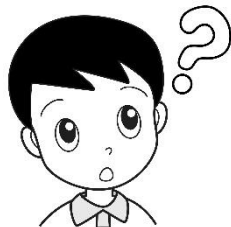


食育だより

2020.5月 臨時号
原山小学校
給食室より

学校が2カ月ほどお休みになってしまいましたが、みなさん元気にお過ごしでしょうか。コロナウイルスの影響で給食を再開することができず、とても残念です。少しでもみなさんの力になれるように、免疫力を高める方法や、給食の人気メニューを紹介させていただきます。ご活用ください。



免疫力ってなんだろう？

免疫力は、細菌やウイルスなどの敵から体を守る力のことだよ！
免疫力が高いと感染症などの病気にかかりにくいんだ。



免疫力を高めよう！

首相官邸のサイト「新型コロナウイルス感染症に備えて」の「新型コロナウイルスに感染しないようにするために」という項目には、「普段の健康管理」に“普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます”との文言があります。では、免疫力を高める食事とはどのようなものなのでしょうか。

① バランスの良い食事を規則正しく



○肉、魚、卵、大豆など
メインのおかずとなる、
たんぱく質中心の「赤」



○ごはん、パン、麺類などの
主食となる「黄」



○野菜、きのこ、海藻などの
副菜となる「緑」

バランスの良い食事の簡単なコツとして、
食卓に3色の食材がそろっていると良いです。
時間を決めて、規則正しく食べることで
生活リズムも整います。早寝早起きも心がけましょう。

② 腸内環境を整える

腸には免疫機能が備わっており、腸内環境を整え善玉菌を増やすことで免疫力が高まるとわれています。

1 発酵食品

善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。

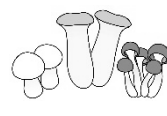


みそや納豆
ヨーグルトなど

2 食物繊維

消化吸収されずにそのまま、腸の免疫細胞に作用する成分が含まれています。

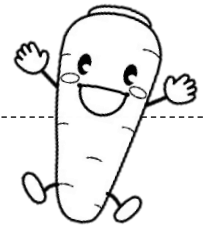
きのこや
海藻など



体の中の免疫の働きも、人によって異なります。そのため、ある特定の食品を食べれば、免疫力が高まるというわけではありません。免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながらも、バランスよく食べることが大切です。

きゅうしょくにんき しょうかい 給食人気メニュー紹介

給食の人気メニューを紹介しします。参考にして作ってみてください。



おかかあえ

【材料】 4人分

小松菜 … 3〜4株(160g)
にんじん … 小1/4本(20g)
砂糖 … 小さじ1
しょうゆ … 小さじ1と1/2
かつお節 … 2g

【作り方】

- ① 小松菜は、2〜3cm幅に切り、にんじんは、短冊切りにする。
- ② 野菜類は、さっとゆで、水にとって冷まし、水気を切る。
- ③ ゆでた野菜を砂糖としょうゆで和え、かつお節をふりかける。

からだいず ピリ辛大豆

【材料】 4人分

豚肉ミンチ … 80g
たまねぎ … 小1個
にんじん … 中1/2本
水煮大豆 … 70g
枝豆 … 30g
ガーリックパウダー…少々
(おろしにんにく)
★おろししょうが…少々
★しょうゆ…大さじ1/2
★砂糖…小さじ1
★酒…小さじ1/2
★ごま油…少々
★一味唐辛子…少々
★中華だし(顆粒)…小さじ1/3

【作り方】

- ① たまねぎは小短、にんじん細切りにする。
- ② 豚肉ミンチをガーリックパウダーで炒める。
- ③ たまねぎとにんじんを加えて炒める。
- ④ 柔らかくなったら、水煮大豆と枝豆を加える。
- ⑤ ★の調味料を加える。
- ⑥ 味を調べて、完成。

マーボー豆腐

【材料】 4人分

木綿豆腐 … 2丁(600g)
豚ミンチ肉 … 80g
おろししょうが … 少々
にんじん … 小1本(80g)
ねぎ … 1/4本(40g)
にら … 1/5束(20g)
★中華スープの素…小さじ1
★赤みそ … 小さじ4
★砂糖 … 小さじ4
★酒 … 小さじ1
★しょうゆ … 小さじ2
片栗粉 … 小さじ1/2
水(片栗粉用) … 小さじ1
豆板醤 … 少々
ごま油 … 小さじ1
サラダ油 … 大さじ1

【作り方】

- ① にんじんは小さめの短冊切り、ねぎは小口切り、にらは1.5cm程度に切る。
- ② 豆腐はサイコロに切り、ざるなどで水気をきっておく。
- ③ フライパンに油をひき、豚ミンチ肉を入れ、しょうがを加えてよく炒める。
- ④ にんじんを加えて炒める。
- ⑤ ★の調味料を混ぜ合わせておき、加える。
- ⑥ 豆腐を入れる。
- ⑦ 豆腐に火が通ったら、ねぎ、にらを入れる。
- ⑧ 豆板醤を加え、味を整えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ 最後にごま油を入れて香りを出す。

給食でも不動の人気メニューです。
子どもでも食べやすい、みそで味付けした
マーボー豆腐です。



<給食の欠食扱いについてのお知らせ>

病気、けが等のやむを得ない理由により学校を休む場合は、あらかじめ給食を欠食扱いにすることができます。知らせていただいた日から、3、4日後(土・日・祝日を除く)から欠食が可能です。必要な場合は、担任にお知らせください。