

# 給食だより

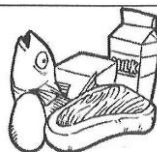
新宮町立新宮北小学校  
令和7年 2月  
栄養教諭 永尾 美佐

今年はインフルエンザがかなり流行しています。かぜやインフルエンザにかからないようにするために、ふだんから健康に気をつけ、体に抵抗力をつけておくことが大切です。  
栄養を十分にとって、かぜやインフルエンザに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

## かぜやインフルエンザを予防する食べ物

### たんぱく質

たんぱく質は健康な体を維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力を高めます。肉、魚、卵、牛乳、豆などに多く含まれています。



### ビタミンC

ビタミンCは病気に対する免疫力を高め、疲れを早くとる働きがあります。キャベツなど、色のうすい野菜やくだものに多く含まれています。



### ビタミンA

ビタミンAは鼻やのどのねんまくを強くしてウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草など色の濃い野菜に多く含まれています。



これらの食べ物を毎日の食事にとり入れましょう。

## かぜやインフルエンザにかかってしまったら

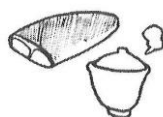
### 熱がある時

からだの中からあたたかくなるシチュー、なべ物、ぞうすいなどがよい。



### 胃やお腹の調子が悪い時

消化のよい白身魚、茶わんむしなどがよい。



### のどが痛い時

からいものや酸味の強いものをひかえて、うす味にするとよい。



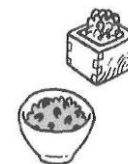
まめ

# 豆のはなし

2月2日節分



豆は7000年位前から世界中で食べられてきました。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。節分の豆まきやお祝い事に出すお赤飯など、日本の文化は豆と密接なかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆を食べて「マメ（健康）」に暮らしましょう。



## 大豆の栄養



たんぱく質……畑の肉といわれるほど、良質なたんぱく質が肉類と同じくらい含まれています。血や肉をつくるもとになります。  
食物繊維……便秘を防ぐ効果があります。  
カルシウム……骨を丈夫にする働きがあります。  
ビタミン……老化をふせぐ働きのあるビタミンEのほか、疲れをとる働きがあるビタミンB1なども豊富に含まれます。  
鉄……血液に含まれる赤血球の材料になり、酸素を全身に運ぶ役割を持っています。

## 作ってみませんか！



大豆は揚げることで歯ざわりが良くなります。白いご飯にもよく合う料理です。

## 大豆とじゃこの甘辛揚げ

### ●材料（4人分）

大豆水煮 120g  
かたくり粉 大さじ1  
油 適量  
ちりめんじゃこ 30g  
☆こいロしょうゆ 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
みりん 大さじ1  
いりごま 小さじ2

### ●作り方

- ①大豆の水気をとり、かたくり粉をまぶす。
- ②①を少し色がつくまで油で揚げ、油をよく切る。
- ③ちりめんじゃこはからいりしておく。
- ④調味料☆を鍋に入れ加熱し、砂糖がとけたら大豆とちりめんじゃこを入れ、からめる。
- ⑤最後にごまをふりかけ、できあがり。