

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る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。

よぼうたもの かぜやインフルエンザを予防する食べ物

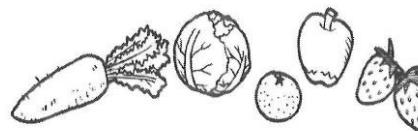
たんぱく質

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



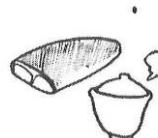
熱がある時

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。



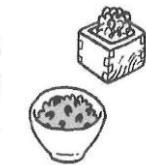
まめ

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、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。

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。

作ってみませんか！



●材料 (4人分)

大豆水煮	120g
かたくり粉	おおさじ1
油	てきりょう適量
ちりめんじゃこ	30g
こいしょゆ	おおさじ1
砂糖	おおさじ1
みりん	おおさじ1
いりごま	こ小さじ2

大豆とじゃこの甘辛揚げ

●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。