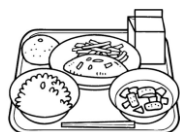


《岩国市場祭りで給食を紹介しました》

11月12日に開催された岩国市場祭りで、「給食レシピの配布」「昔の給食・世界の給食・郷土料理レプリカの展示」を行いました。
たくさんの人にお越しいただきました。



12月の給食・◎抵抗力を高める食事をしよう
食育目標 ◎自分の生活スタイルにあった朝食を考えよう



栄養バランスの整った食事で、風邪知らずの体を作りましょう！！



★自分に合った朝食のおかずを見つけよう★

①寒い冬の朝が
苦手・・・



具たくさんスープ

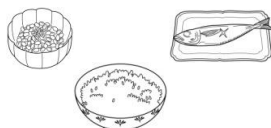


すぐに体が温まり、色々な栄養もとれます。

②勉強を
がんばりたい！



ご飯＆納豆・焼き魚

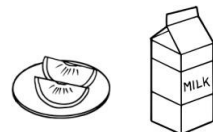


炭水化物は大切な脳の栄養源。納豆・青魚で集中力アップ！

③運動を
がんばりたい！



乳製品＆果物



カルシウム・ビタミンCが、怪我知らずの体を作ります。

★風邪に負けない食生活＝冬を元気に過ごそう＝★

風邪に負けないように、4つの栄養素をしっかりととりましょう！

① たんぱく質

血や肉をつくるための栄養素。免疫力を高めてくれます。肉や魚、卵、豆腐などに多く含まれています。



② 脂肪

エネルギーのもとになる栄養素。寒さを防ぎ、体を温めてくれます。

バター、サラダオイル、マヨネーズなどに多く含まれています。



③ ビタミンC

体の抵抗力を高めて、ウイルスを退治してくれる栄養素。淡色野菜（カブ、大根、れんこん、ねぎなど）や果物（りんご、いちごなど）に多く含まれています。



④ ビタミンA

鼻や喉の粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防いでくれる栄養素。緑黄色野菜（人参、かぼちゃ、ほうれんそうなど）に多く含まれています。



おすすめ給食レシピ れんこんサラダ

（12月15日に給食で実施）

《材料：4人分》

- 〇れんこん 小1節 …皮をむいて3mmのいちょう切り
- 〇きゅうり 1本 …3mmの輪切り
- 〇ロースハム 50g …短冊切り
- 〇マヨネーズ 大さじ4
- 〇薄口醤油 小さじ1
- 〇白いりごま 6g

《作り方》

①れんこんは熱湯で茹でて冷ます。きゅうりは塩(分量外)を振り、しんなりしたら、手で絞る。

②れんこん・きゅうり・ロースハムを、薄口醤油・マヨネーズで和え、白いりごまを混ぜ合わせる。

岩国伝統野菜「岩国れんこん」たっぷりのサラダです。



風邪やインフルエンザが流行する理由

冬は気温が低くなり、空気が乾燥して風邪やインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。ウイルスが体の中に入っても、風邪をひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている抵抗力などの違いです。

10月給食の残量が少ない学校ベスト3

