

給食だより

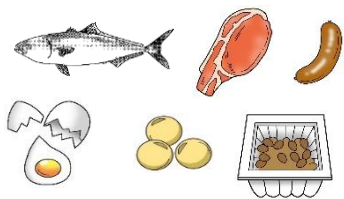
令和6年 1月号
松戸市立旭町小学校

冬本番、冷え込みが厳しい季節となりました。かぜ等でお休みする人も増えてきています。早ね・早おき・朝ごはんの生活習慣で寒さに負けないようにしたいですね。

～かぜ・インフルエンザ・新型コロナ予防のために 栄養バランスのよい食事を心がけましょう～

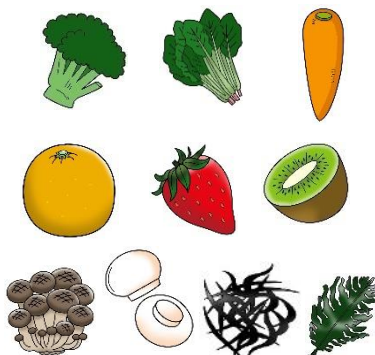
感染症を予防する免疫力を強めるには食事が大切です。免疫とは外からの細菌やウィルスから体を守る体のしくみのことです。

魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質をしっかりと！



たんぱく質は細菌やウィルスを体に侵入させないよう最前線がんばっている皮膚や粘膜をつくる材料です。また予防のためにワクチンを接種した後、体内で抗体をつくるにもたんぱく質が必要です。

野菜・果物・きのこ・海藻をたっぷりと！



ブロッコリー・ほうれん草・小松菜にんじんなど色の濃い野菜に多く含まれるビタミンA(β-カロテン)は皮膚や粘膜を丈夫にします。

果物や野菜に多く含まれるビタミンCは免疫力を強くします。

きのこ・海藻・野菜・果物に多く含まれる食物せんいは免疫力アップ・抗ウィルス効果が期待される成分です。

※参考文献 「からだにうれしいキッチン栄養学」高橋書店 「はじめてママ&パパの子どもの栄養」主婦の友社 「医師が教える子供の食事大全」ワニブックス

～1月24日～31日は学校給食週間です～

学校給食週間では地域の特産物を使った料理をとりいれます。

ねぎっこ串カツ

松戸市特産の矢切ねぎを使って串カツを作ります。矢切ねぎはそのおいしさからこの時期テレビでもたくさん紹介されています。



豚肉とねぎを交互に串にさしていきます。630本の串さしは大変ですが、ねぎのおいしさを味わってほしいのでがんばります。

冬野菜の和風チャウダー

かぶ・ほうれん草も地域でとれる冬が旬の野菜。寒さにあると甘味が増します。ほうれん草はビタミンCも豊富で、冬は夏の3倍になります。



スーパーでも地域の新鮮野菜が売られています。ぜひ手にとってみてくださいね。

作ってみませんか

～白菜と卵のスープ～

材料 4人分

- ・はくさい 150g (大1枚) 短冊切り
- ・にんじん 30g (中2cm) 短冊切り
- ・ハム 25g (2枚) 短冊切り
- ・たまご 1個
- ・にんにく 1/2かけ みじん切り
- ・しょうが 1/2かけ みじん切り
- ・ごま油 小さじ1
- ・水 4カップ
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・塩 ふたつまみ
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1



- 1.鍋にごま油・にんにく・しょうがをいれ、弱火で香りよく炒めます。
- 2.にんじんを加えて軽く炒めます。
- 3.水・鶏ガラスープのもとを加えます。
- 4.ハム・白菜を加えて煮立つまで強火、煮立ったら弱火にして白菜がやわらかくなるまで10分ほど煮ます。
- 5.塩・こしょう・しょうゆで味つけし、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 6.卵を流しいれて出来上がり。