



いただきます！

平成28年 12月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 服部 悦子

2学期も残すところあと1カ月となりました。朝晩冷え込むようになり、本格的な冬がやってきます。空気も冷たく、乾燥しているので、かぜやインフルエンザにもかかりやすい時期です。予防には、手洗い・うがいはもちろん、十分な栄養と休養をとることが大切です。それでも、もしかぜをひいてしまったら、無理をせずに温かくして早目に休みましょう。



寒くなると、給食でも温かいスープなどの汁ものが喜ばれますが、反対に牛乳の飲み残しが多くなってきます。牛乳は成長期の骨や歯を作るための大切なカルシウム源なので、できるだけ残さずに飲んでほしいです。

かぜをひいてしまったときの食事

① 汁ものなどの温かいものや、体を温める作用のある食べもの（しょうがやねぎなど）をとるようにしましょう。



② 風邪のときは胃腸の働きが弱っているので、消化の良いものを食べましょう。その中で、ビタミンAやCもとるようにしましょう。ビタミンAは緑黄色野菜に、ビタミンCは果物に多く含まれています。野菜はやわらかく茹でたり、煮たりして食べましょう。果物は、すりおろしたリンゴ等がおすす



めです。
③ 香辛料や酸味の強いものなどのいわゆる刺激物は、のどを痛めてしまうので、ひかえるようにしましょう。



④ 熱があるときは、水分を十分にとりましょう。



冬休み中の 食生活について

学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎには気をつけましょう。

ふ るさどに つた 伝わる食文化 しよく せいかつ を知ろう。 	ゆ っくり よくかんで、 食べ過ぎを 防ごう。 	や すみ中も、 はや お 早寝・早起き・ 朝ごはん！ 	す すんで いっ 家の人の お手伝いを しよう。 	み んなで しよく 食卓を囲み、 家族だんらん の機会を。
--	---	--	--	---

杉並区内産の野菜を使用しました。



11月17日（木）は、「地元野菜デー」と題して、杉並区内の農産物を給食に活用する取り組みを実施しました。子供たちが農業に関心を持ち、給食を生きた教材として食育を充実させることが目的です。

この日の給食では、イナムドゥチの大根、にんじん、小松菜、ゆかり和えの大根が区内産でした。中でもゆかり和えの大根がとても新鮮でみずみずしくて、子供たちもよく食べていて、いつもより残菜も少なかったです。12月にもこの地元野菜デーがありますが、天候の影響で納品が予定通りいかない場合もあります。今、野菜の価格が高い状態が続いていますが、旬の新鮮な野菜をできるだけ取り入れていきたいと思っています。



大根のゆかり和え

大根はブランチング（熱湯にさっとくぐらせ、すぐに冷水にとる）してから調理します。

イナムドゥチ

沖縄料理です。豚骨と削り節のだしを、合わせています。

ししじゅうしい ししゃものカレー焼き

ししじゅうしいは、豚肉と刻み昆布の混ぜご飯です。



今月の給食から...

白菜のゆず風味和え

【材料（4人分）】

白菜3枚（240g）・醤油小さじ1/3・塩少々・

ゆず（果汁）小さじ1・ゆず（皮）適宜

【作り方】

- ① 白菜は白い部分と葉の部分に分け、細い短冊に切る。
- ② ①を白い部分、葉の部分の順に茹でて冷まし、水分を絞る。
- ③ ゆずは果汁を絞り、皮はすりおろす。
- ④ 醤油、塩、③の絞り汁と皮を混ぜる。（給食では加熱して冷まします。）
- ⑤ ②と④を混ぜ合わせる。

旬の白菜とゆずを使った、簡単和えものです。ゆずの香りが爽やかで、子どもたちにも好評です。

