

しょくいく 食育だより NO.7 東小学校



栄養教諭 山田
2019.11.22 作成

冬の食生活 ~ビタミンACEで、寒さに負けない丈夫な体をつくろう!~

本格的な冬に入り、かぜなどが流行する季節です。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、3つまとめて「ビタミンACE(エース)」とよばれ、かぜの原因となるウイルスなどから体を守る力を強めるはたらきがある栄養素です。

ビタミンA



ビタミンAは、のどの粘膜の働きを高め、かぜのウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。

ビタミンC



ビタミンCは、体の中に入ってきたウイルスとたたかう力を強めます。また、冬に多い肌荒れ予防にも役立ちます。

ビタミンE



ビタミンEは、血液の流れをよくする働きがあり、冷え性の予防に役立ちます。体の細胞の老化も防ぎます。



冬のエースは
ビタミンACE

11月14日(木)学校保健安全委員会

給食委員会6年生が発表しました。~生活習慣病を防ぐ食生活 大人になっても元気に!~



給食委員会の6年生が、生活習慣病を防ぐために、食事の中で副菜(=野菜)を取り入れる大切さや、糖分・脂肪分・塩分をひかえる工夫についての発表をしました。

野菜を食べない人の腸を映像で示したり、刺身の醤油のつけ方で塩分が何倍も変わる実験結果の報告を行いました。また、清涼飲料水に含まれる砂糖の量をコーヒーシュガーをつなげて示し、大人になっても健康でいるために今から食生活に気をつけなければいけないことを伝えました。

11月14日(木)給食試食会 (26名参加) テーマ「地元野菜」

~試食後、地元野菜生産者 廣本さんより、野菜についての講話がありました~

地域の方や職場体験の中学生も交え、和やかな昼食の時間になりました。試食後に、地元野菜生産者廣本さんより、色々な野菜を栽培される際の工夫や苦労など、写真を交えながらお話がありました。ご自宅で作られている黒ニンニクやみかんの試食もさせていただきました。



《試食会の感想より》

- ・チキンチキンれんこん、とてもおいしかったです。ゆず吉の隠し味があっさりして、ご飯の進むメニューでした。
- ・子どもがチキンチキンれんこんが好きで気になっていたので、試食できて良かったです。
- ・おみそ汁が、ちょうどよい濃さでおいしかったです。
- ・地元の生産者の話は大変興味深く、改めて気候等色々な事に左右されて大変なんだと思いました。
- ・廣本さんの黒ニンニクの話は、参考になりました。
- ・生産者の話を直接聞くことができ、食べ物を残さず食べようと改めて思いました。

作ってみよう! 給食レシピ フライドチキン

(材料 4人分)

- ・鶏もも肉 50g 4切れ
- ・食塩 0.8g
- ・ガーリックパウダー 0.5g
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油

(1人あたり栄養量) エネルギー 155kcal
たんぱく質 8.3g 塩分 0.4g

(作り方)

- ①鶏肉に、食塩・ガーリックパウダー・こしょうで下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。

12月18日に、クリスマス献立
で給食に登場します。