

給食だより

こうたけ



平成28年12月20日発行

イラスト出典：少年写真新聞社SeDoc・日南町役場 日南町立学校給食センター

つかの間でしたが、雪が積もり、冬らしくなりましたね。寒くなると、インフルエンザや感染性胃腸炎等が流行ってきます。免疫力を高め、病気にかかりにくい体を作りましょう！「食育の日」に、中学校と小学校4～6年では「免疫力を高める朝ごはん」、小学校1～3年は「びょうきにまけない体をつくる朝ごはん」のクイズをしました。

「免疫力」って何？



免疫のシステムは、社会に例えると、警察と軍のような関係になるのじゃ。

免疫力が高い状態



悪いこと、できないな～



手洗いをしよう！

必須！

石けん

石けんを使っての手洗いが、ノロウイルス等の感染の拡大を防ぎます。

冷たくても、ガマンガマン！

体調の悪いときは、当番を代わってもらおう！
頼まれた人は、快くOKを！



免疫力が低い状態

手薄だ！
よ～し！！



体の中で悪いことをするウイルスや細菌は、体の中の警察官、『白血球』が体の中をパトロールし、多くの場合はつかまえたり、体の外に出していきます。そのシステムのことを『免疫』と言います。

パトロールが強化された状態が、免疫力が高い状態になります。

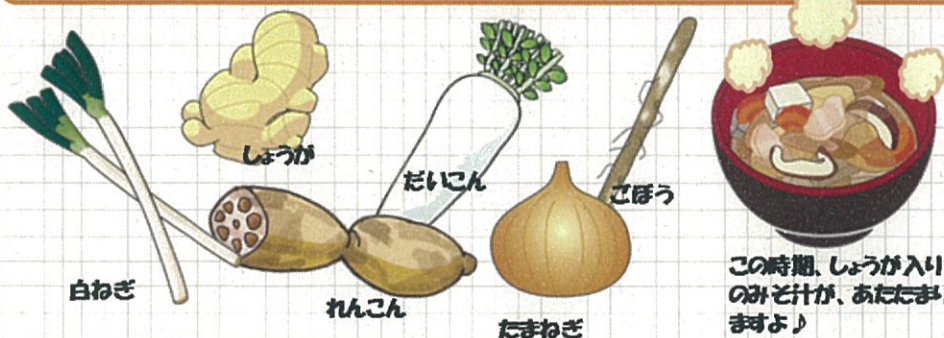


パトロールが弱い状態が、免疫力が低い状態となります。免疫に関係する白血球は、体温が36.5～37度付近でよく働きますが、体温が低くなると数は減り、働きは弱くなります。

バランスの悪い食事や睡眠不足は、免疫力を低下させる原因になります。



「主食」「主菜」「副菜」をそろえ、体をあたためる野菜を食べよう！



この時期、しょうが入りのみそ汁が、あたためますよ！

体を温める食べ物が、免疫力をアップします！アイスやジュースを毎日摂るのは避け、体を温める食材選びや調理を心がけよう！



食育の日のレシピ紹介

食育の日レシピ 朝ごはんにも!!

～給食のレシピ紹介～

他人丼

材料	1人分	4人分
ごはん	茶碗1杯	茶碗4杯
豚肉(細切れ)	25g	100g
しょうが	少々	1かけ
たまねぎ	50g	200g(約1個)
にんじん	10g	40g(約3分の1本)
白ねぎ	10g	40g(約3分の1本)
干しいたけ	0.8g	3.2g(約1個)
みつば	5g	20g(約半束)
たまご	35g	140g(2~3個)
削り節	1g	4g
お茶用紙パック	1枚	4枚
酒	1g	4g(小さじ1弱)
砂糖	1.2g	4.8g(小さじ1と2分の1弱)
濃口しょうゆ	6.5g	26g(大さじ1と2分の1弱)
片栗粉	0.9g	3.6g(小さじ1と2分の1弱)
水	80~100cc	320~400cc

※材料や作り方は、家庭向けに給食とは一部変えています。

【作り方】

～下ごしらえ～

- ①干しいたけはもどして薄くスライスする。
- ②しょうがはすりおろすかみじん切りにする。
- たまねぎは、薄くスライスしておく。
- にんじんは、うすめのいちよう切りにする。
- 白ねぎは、うすく斜め切りにする。
- みつばは2cmに切っておく。

～煮る～

- ①水ににんじん、たまねぎ、干しいたけともし汁を入れて煮立たせる。
- ②お茶パックに削り節を入れ、①の鍋に入れる。
- ③豚肉をほぐしながら入れ、しょうがを加えて煮る。
- ④白ねぎと調味料を加え、水溶き片栗粉を加える。
- ⑤ほぐしたたまごを加えて加熱し、みつばを加える。

～盛る～

- ①ごはんを丼に盛り、①の具をかけて食べる。

とりにく、つく、おやこどん
鶏肉で作って、「親子丼」にしてももちろんOK! 1鍋で色々な具がそろい、忙しい朝も食べやすい一品です。



食育の日レシピ 朝ごはんにも!!

～給食のレシピ紹介～

白菜の浅漬け

材料	1人分	4人分
はくさい	45g	180g
キャベツ	45g	180g
しおこんぶ	3g	12g
塩昆布	少々	少々
一味唐辛子	0.01g	0.04g

※材料や作り方は、家庭向けに給食とは一部変えています。

まえ、ひ、つく、お、あさ、れいぞうこ
前の日に作り置きができるので、朝ごはんには冷蔵庫から出すだけで用意できます。季節の野菜を使って不足がちな野菜を補いましょう!

【作り方】

～ゆでで作る方法～

- ①白菜・キャベツは2cm角に切っておく。
- ②たっぷりの熱湯で①をさっとゆで、水で冷ます。
- ③きれいに洗った手で野菜をしぼり、塩昆布と一味唐辛子で和え、味が薄ければ塩で加減する。

～生の野菜で作る方法～

- ①白菜・キャベツはきれいに洗い、2cm角に切る。
- ②ビニール袋に白菜、キャベツ、しおこんぶ、一味唐辛子、塩1人1g(4人分では4g:小さじ5分の4)を入れてもみ、30分以上置く。

