

給食だより

三沢市
学校給食センター

今年もあとわずかとなりました。気温が低く空気が乾燥しやすい冬は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行り、体調をくずしやすい時季です。手洗いやうがいなどでウイルスが体の中に入らないようにし、栄養バランスのとれた食事をもって、ウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。

かぜにまけない体をつくろう！

ポイント その1 バランスよく食べよう



栄養がかたよると、体調をくずしやすくなります。朝・昼・夕の3回の食事をきちんととるようにしましょう。一口に「バランスよく」といっても、どうすればいいのか分からなかったり、難しく感じる人もいるかもしれません。そこで今回は、栄養バランスをそろえる方法をご紹介します。

* 主食・主菜・副菜・汁物をそろえる



主食で炭水化物を、主菜でたんぱく質を、副菜でビタミン類をそろえることができます。

- ① 主食 ご飯、パン、めんなど
- ② 主菜 肉、魚、卵、豆・豆製品中心のおかず
- ③、④ 副菜(汁物) 野菜、きのこ、海藻中心のおかず

* 五色の方程式

五つの色をそろえるように意識すると、いろいろな食材が含まれるようになるため、栄養バランスが整います。

白	ごはん、パンなど	黒	のり、ひじきなど	赤	肉やトマトなど
黄	チーズ、たまご、みかん、かぼちゃなど	緑	ほうれん草、ブロッコリーなど		

* まごはやさしい

「まごはやさしい」は食品の頭文字をとったもので、これらの食品がそろるとバランスのとれた食事になります。

まごま わかめ やさい さかな しいたけ(きのこ) いも

ゆずとかぼちゃ



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「お湯に入って融通(ゆうずう)よくいきましよう」という意味があったそうです。ゆずの皮やしほり汁は料理の香りづけによく使われます。ビタミンCやクエン酸がたっぷり、風邪の予防や疲労回復にも役立ちます。



冬至には、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。とくに名前の中に「ん」が2回でてる食べ物は、運を呼び込む力が2倍になるといわれ、冬の七種(ななくさ)とも呼ばれています。かぼちゃは、別名「なんきん」といい、冬の七種(ななくさ)の1つです。

* 冬の七種(ななくさ)*

- にんじん れんこん
- ぎんなん きんかん
- かんてん
- うんどん(うどん)
- なんきん(かぼちゃ)

ポイント その2 体を動かそう



適度な運動は免疫力アップにつながります。心地いいと感じるくらいの運動を週に2~3回行くと免疫力を少しずつ上げていくことができるといわれています。

ポイント その3 しっかり寝よう



体を休ませることは免疫力アップに欠かせません。1日のうち、一番免疫力が高くなるのは、夜寝ているときです。体の調子が少し悪いかと感じた時に、早めに布団に入って寝ると、翌朝自然と回復することがあります。夜更かしはほどほどにして、早めに寝るようにしましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス クリーム ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどをのよいゼリーやプリン、アイスクリンなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

沖縄県

日本 味めぐり



~人参しりしり~

沖縄県ってどんなところ？

◎人口:約145万人
◎一年を通じて暖かく、冬は10℃を下回らないほど温暖で、過ごしやすい県です。「ちゃんぶー(炒め物)」「沖縄そば」などの独自の郷土料理があります。

人参しりしりとは？

人参しりしりは、沖縄県の郷土料理です。スライサーで細くおろした人参とたまごを炒めて塩で味付けした料理です。「しりしり」というのは千切りという意味の沖縄方言です。また、スライサーを使うときの「すりすり」という音から名前がついたともいわれています。

材料(4人分)

- ・人参 ……1本
- ・たまご ……1個
- ・ツナ缶 ……1缶(70g)
- ・コーン ……25g
- ・油 ……小さじ2
- ・しょうゆ ……小さじ1
- ・だしの素 ……小さじ1/2
- ・こしょう ……少々
- ・塩 ……少々

【作り方】

- ①人参は皮をむき、5cm長さの千切りにする。
- ②たまごは溶きほぐし、塩を加えておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れて火をつけ、人参を加えて強火で炒める。しんなりしてきたら、油をきったツナとコーンを加えて炒め合わせる。
- ④しょうゆ、だしの素で調味し、②を加えたら、卵に火が通るまで炒める。

ごはん一口がんばって食べよう！

残食量(食べ残し) 10月…1,619キロ (1日1人あたり…約23g)