

食育だより No.3

平成23年12月1日
寒河江市立南部小学校

寒河江産「つや姫」給食～(11月17日・28日)

昨年から本格デビューし、おいしいお米として今話題の、山形県が新しくすすめている品種「つや姫」のご飯です。いつも給食で食べている「寒河江産はえぬき」です。「寒河江産つや姫」の方が「寒河江産はえぬき」より値段が高い米です。価格の高い分は寒河江市とJA西村山で負担してくれます。



11月17日(木)の献立

つや姫のご飯 牛乳 鮭の県産ねぎ入り
みそマヨネーズ焼き おかかあえ
県産白菜のとりだんご汁

11月28日(月)の献立

つや姫おにぎり 牛乳
塩マス たくわん 菜っぱ汁
【明治22年ころの献立】



ごはんがいつもより、白いです！



調理師さんが400個、握ってくれました。



もちもちして、おいしいで



ごはんの味をかみしめて食べた2日間だったようです。

私たち日本人の食の原点は「ごはん」にあります。栄養バランスに優れた「ごはん」中心の日本型食生活を見直してみましょう。

かぜ予防

かぜに負けない体をつくるにはどうしたらいい？

©少年写真新聞社2010



かぜや インフルエンザの 季節です！

これらの^{よぼう}予防ポイントをしっかり
^{まも}守って、かぜやインフルエンザにか
からないよう、^き気をつけましょう！



^{よぼう}予防ポイント① ^{えいよう}栄養バランスのよい^{しょくじ}食事



^{よぼう}予防ポイント② ^{てきど}適度な^{うんどう}運動



^{よぼう}予防ポイント③ ^{じゅうぶん}十分な^{すいみん}睡眠



^{よぼう}予防ポイント④ ^{てあら}手洗い、うがい、マスク



たんぱく質の多い食べ物…魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品などで、体を温め寒さに対する抵抗力を高めます。

ビタミンAの多い食べ物…レバー、うなぎ、ほうれん草・にんじん・春菊などで、のどや鼻の粘膜を健康に保ちます。

ビタミンCの多い食べ物…ブロッコリー、ほうれん草、かぼちゃ、さつまいも、みかん、キウイフルーツなどで、免疫力を高めて、病原体の侵入を防いでくれます。

かぜやインフルエンザがはやる季節になりましたね。かぜの予防には外から帰った後や食事の前などに、石けんでの手洗いやうがいをする他に、十分な栄養をとることと規則正しい生活も大切です。

普段から3食欠かさず栄養バランスがよい食事をとるように心がけることがポイントですが、特にかぜを予防し体の抵抗力を高めるには「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」を多く含む食品をとるようにします。例えば、野菜たっぷり肉類や魚介類、豆腐などが入るすき焼きや鍋料理。それから、具だくさんの温かい汁物もいいです。色の濃い野菜や果物も意識して食べるようにします。

そして、早寝早起きで十分な睡眠をとり、適度な運動でかぜに負けない体力をつけておくことも大切です。

かぜの予防の基本の手洗いやうがい、栄養のバランスのよい食事、早寝早起き、運動でかぜの季節をのり切りましょう。

