

食育だより



令和3年度 5月発行
琴浦町立学校給食センター

ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化する力を「免疫」といいますが、免疫にはさまざまな栄養素が関わっています。好き嫌いせず、栄養バランスのとれた食事をする事で免疫力を高め、病気に負けない体をつくりましょう。

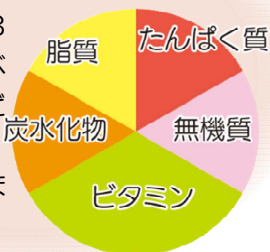
免疫力を高める！

健康な食生活を維持する方法

重要な栄養素をとるために

さまざまな食品をとろう！

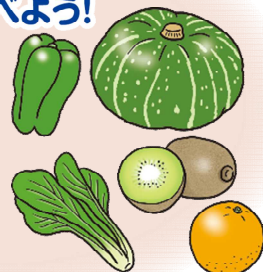
「黄・赤・緑」の3つのグループの食べ物、五大栄養素など栄養面を意識して、バランスよく食べましょう。



野菜やくだものを

たくさん食べよう！

新鮮な野菜や果物には、免疫力を高めるのに欠かせないビタミン類や無機質、食物繊維が豊富に含まれています。



全粒穀物や種実類をとる。

体によい働きをする脂質も！

全粒穀物（玄米、胚芽米、麦飯など）や種実類（ゴマ・ナッツなど）は、体によい働きをする不飽和脂肪酸を多く含んでおり、免疫システムを助けてくれます。



脂質、砂糖、食塩のとりすぎに

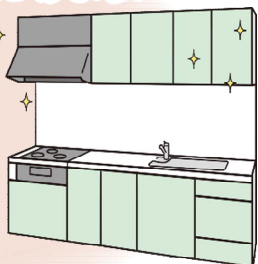
気をつけよう！

お菓子の食べ過ぎで、体からSOSサインが出ていませんか？食品表示を確認し、食べる量を調整しましょう。



食品の衛生に気をつけよう！

「キッチンを清潔に保つ」「生鮮品と調理済み品を分ける」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」など、衛生のポイントを守りましょう。



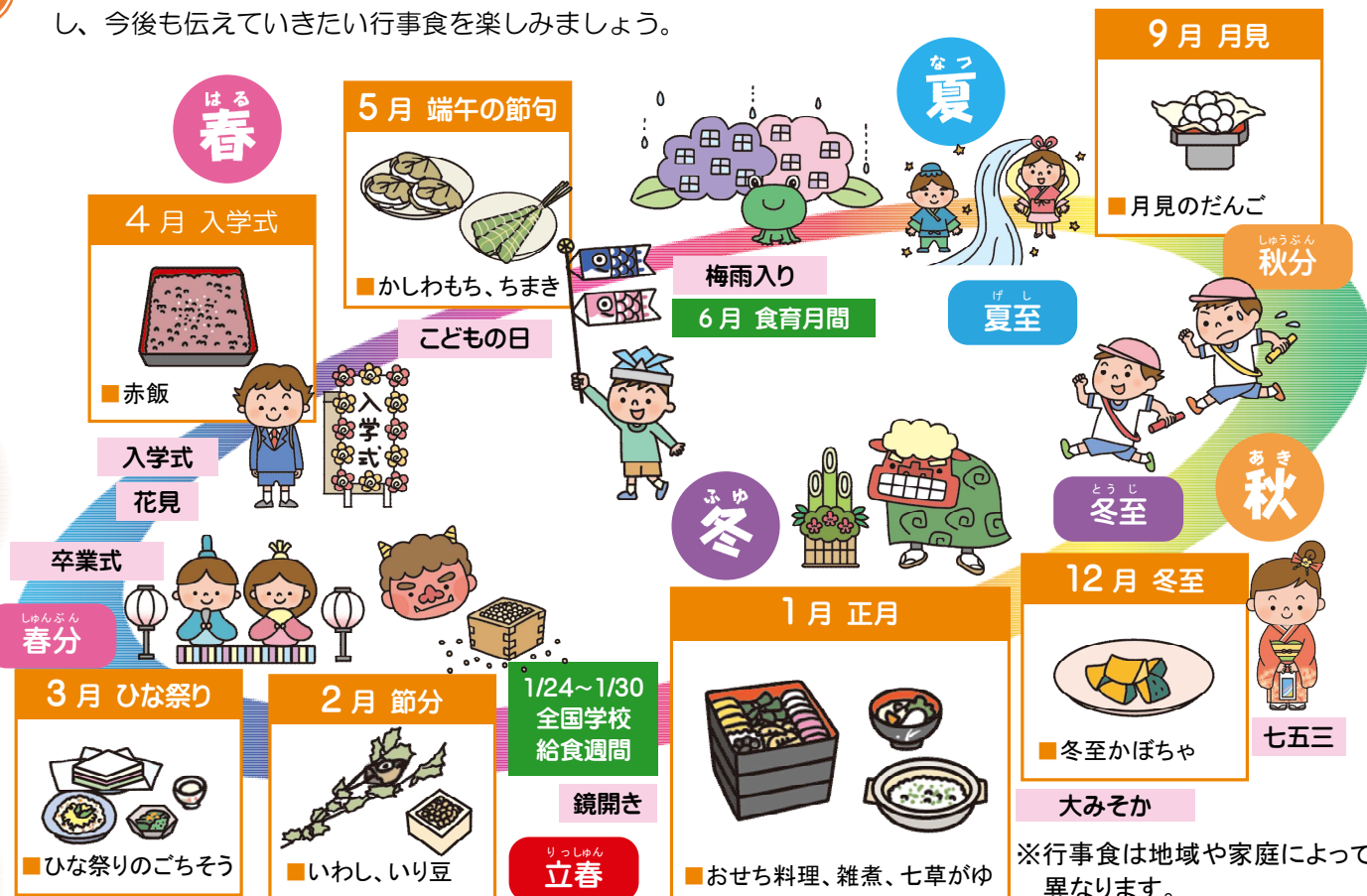
定期的に水を飲もう！

免疫システムの維持には、水分が欠かせません。エネルギーの取りすぎを防ぐため、糖分を含まない水やお茶などを中心に、こまめに水分を摂りましょう。



伝えていきたい「きせつのごちそう(行事食)」

節句・冬至・正月などの伝統行事、入学式・運動会・卒業式など学校行事、昔から地域で行われている祭りなど、一年を通してさまざまな行事があります。そして行事には、その季節や内容にあった「ごちそう(行事食)」があり、それぞれに意味が込められています。わたしたちの生活を豊かにする行事を大切に、今後も伝えていきたい行事食を楽しみましょう。



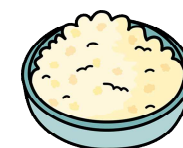
♪ 給食レシピ紹介 ♪ ～ おからサラダ ～

【材料4人分】

- ブロッコリー・・・50g
- きゃべつ・・・50g
- おから・・・50g
- ツナ・・・30g
- らっきょう漬・・・5粒
- マヨネーズ・・・大さじ3
- しょうゆ・・・適量

【作り方】

- ①ブロッコリーは一口大にカットして茹でる。きゃべつは1cm幅にカットして茹でる。
- ②おからに水大さじ1を加え、ラップをかけて電子レンジで加熱する。
- ③らっきょうはみじん切りにする。
- ④冷ました①・②とその他の材料、調味料を混ぜ合わせる。しょうゆで味を整えて完成！



給食でも人気メニュー！
成長期におススメの
サラダです♪
らっきょう漬が
味のアクセントに！



※行事食は地域や家庭によって異なります。