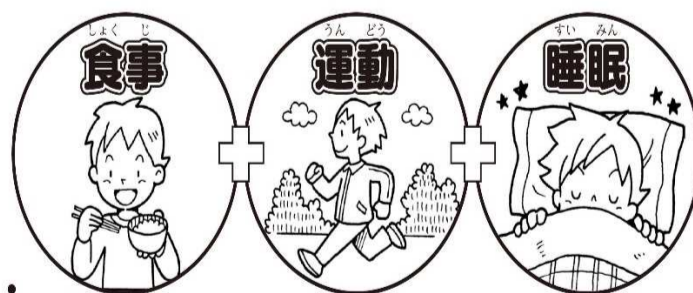


かぜ からだ  
風邪をひかない体をつくろう！

令和5年度 大子町立学校給食センター

<p>1日(金)</p> <p>④ミネラルサラダ ③さつまいもむしばん</p> <p>②牛乳</p> <p>①ソフトメン</p> <p>⑤カレー なんばん うどんじる</p> 	<p>みなさんは毎日、朝・昼・夕の3回の食事をきちんと食べていますか？特に朝ごはんは、一日を元気に過ごすために大切な食事です。朝ごはんを食べることで元気スイッチが入り体温が上がり、眠っていた体や脳が目覚め、活動を始めます。学校での授業を集中して受けるためにも、早起きをして、朝ごはんを食べてから、登校しましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材はさつまいもです。</p>	<p>6日(水)</p> <p>④台湾バナナ ③ルーローハンのぐ</p> <p>③牛乳</p> <p>①むぎごはん</p> <p>⑤ツツアイタン ファータン</p> 	<p>日本では、約100万トンのバナナが輸入されていますが、そのうち約93%がフィリピン産で、台湾産は約1%のわずかな量になっています。台湾バナナは成熟するまで11か月から12か月かかります。ゆっくりと成熟するため、フィリピンバナナよりも甘味があり、濃厚な味を楽しむことができます。台湾料理と台湾バナナを味わって食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・しょうがです。</p>
<p>4日(月)</p> <p>④ナムル ③イカのチリソース</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん</p> <p>⑤フンタン スープ</p> 	<p>いかは、脂質が少なく低エネルギーの食品です。うま味成分が多く含まれているほか、血液中のコレステロール値を下げるなどの働きがあるタウリンも豊富に含まれています。また、いかは噛みごたえがあるので、そしゃく回数を増やすことができ、あごの発達にも効果があります。一口30回噛むことを意識しながら食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・はくさい・しょうがです。</p>	<p>7日(木)</p> <p>④かいそうサラダ ③マカロニグラタン</p> <p>②牛乳</p> <p>①こめこパン</p> <p>⑤ミネスト ローネ</p> 	<p>海藻サラダに使われているわかめは、日本の周りの海で育ちますが、良いわかめができるのは、潮の流れが激しいところだそうです。特に鳴門海岸や三陸海岸のわかめは有名です。わかめには血液をきれいにしてくれるミネラルが多く含まれています。また、食物繊維も多く含まれているため、余分なコレステロールを体の外に出してくれる働きをもつ優秀な食材です。</p>
<p>5日(火)</p> <p>④きりぼしだいこんの ベーコンソテー ③さばのみそに</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん</p> <p>⑤おくじ けんちんじる</p> 	<p>きりぼしだいこんは、冬になって野菜が収穫できなかった時代に考え出された保存食です。水分が減る代わりに甘味と風味が加わります。栄養価も高くなり、生の大根に比べて、カルシウムは15倍、鉄は32倍、ビタミンB1・ビタミンB2は10倍です。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・だいこん・さといも・いもがら・こんにやくです。</p>	<p>8日(金)</p> <p>④ちりめんじゃこの わふうサラダ ③きなこいも</p> <p>②牛乳</p> <p>①ソフトメン</p> <p>⑤にくうどんじる</p> 	<p>今日の「にくうどんじる」には長ねぎが使われています。茨城県は、長ねぎの出荷量が全国第3位です。長ねぎの香り成分であるアリシンには、血行を良くし、体を温める働きがあります。また、豚肉に多く含まれるビタミンB1の吸収を助ける働きもあり、疲労や風邪の回復に効果があります。</p> <p>※本日の大子町産食材ははくさい・さつまいも・こんにやくです。</p>

※食材の都合により、献立内容および地場産物の産地を変更する場合があります。



で かぜを  
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりととれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう！