

今年もあと一カ月、寒さも一段と増してきました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどにかかりやすい季節です。十分な睡眠と、栄養バランスのとれた食生活を心がけ、元気に寒い冬を乗り切りましょう。



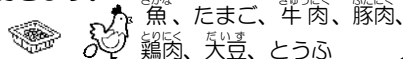
寒さに負けないからだをつくろう！

丈夫なからだをつくるためには、免疫力や抵抗力を高めることが大切です。かぜの予防に効果的なたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスの良い食事をとりましょう。

栄養

たんぱく質

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスや細菌などが身体に入るのを防ぎます。



ビタミンA

寒さに対する抵抗力を高め、身体を温める働きがあります。

ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん

ビタミンC

身体の抵抗力や免疫力を高め、かぜのウイルスから身体を守ります。

みかん、ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、小松菜、さつまいも

香辛料・薬味

からだを温めて、寒さを乗り切りましょう。

にんにく、とうがらし、ねぎ、しょうが

- ビタミンAは、油でいためるとからだへの吸収が高まります。
- ビタミンCはからだに蓄えておくことができないので、毎日とることが大切です。

睡眠

免疫力や治癒力は睡眠中につくられるといわれています。

運動

かぜのウイルスをふきとばす体力をつけましょう。

かぜのウイルスをからだに入れないために、手洗い、うがいをしっかりしましょう。また、部屋が乾燥するとウイルスが活発になるので、部屋の空気の入れ替えも行いましょう。



今月の旬の食材「くわい」

<田んぼでの生産の様子>

水田の泥の中で育ち、養分を蓄えて丸くなった茎の部分を食べます。独特のほろ苦さとホクホクした食感が持ち味の野菜です。

日本では、勢いよく芽が出ることから、“めでたい”縁起物として正月料理に用いられます。

さいたま市では、主に緑区と岩槻区で生産が行われています。給食では、緑区で生産されたのとれたての新鮮なくわいを使用します。

12日(金):くわいのからあげ



給食試食会にご参加いただきありがとうございました！

11月7日に、文蔵小学校1階ランチルームにて給食試食会が行われました。
1年生と転入児童の保護者の方を対象に給食試食会を開催しました。
当日は35名の方にご参加いただき、大盛況でした。学校給食の栄養や献立管理、衛生管理、本校の食育の取組についてお話を聞いていただきました。試食前には、子どもたちの配膳準備や会食の様子もご参観いただきました。



アンケートより（一部抜粋）

- 給食のこだわりや衛生面のことなど聞けて、安心感もありました。
- 小学校給食の様子が知られてとても良かったです。
- 鯖と梨の発想と味付けがすごく良いと思いました。
- かきが大きくて子どもの箸ではさめるのかなと思いました。



【当日の献立】

- 麦ごはん
- 手作りふりかけ
- 鯖の和梨ソースがけ
- 小松菜のなめたけ和え
- かき

たくさんの貴重なご意見をありがとうございました！

今月の郷土料理～北海道～

海に囲まれた広い大地。漁業、農業、酪農がさかん。明治時代に政府が北海道の開拓を進めた際、外国の技術を取り入れたことや稲作が難しかったこともあり、洋風の味付けや食材を使ったものが多いです。

とうもろこしご飯

「とうきびごはん」とも呼ばれています。北海道全域で愛される郷土料理です。ごはんに昆布だしを使用することで、まろやかなうま味が広がる優しい味付けとなり、コーンの甘みが引き立つ一品です。

道産子汁

「道産子」とは北海道人や北海道で生まれたものという意味があり、郷土愛にあふれる呼び名です。北海道を代表する農産物のじゃがいもやにんじんなど名産がたくさん入っている汁物です。この一品で北海道のおいしさが楽しめる料理です。

ザンギ

ザンギとは、しょうゆやしょうが、にんにくなどで濃厚に味付けをした唐揚げのことです。鶏肉やイカ、タコなどの魚介類で作られます。今月の給食では、秋から冬にかけて旬をむかえる鮭を使用します。

ぶどうしょうにんきこんだて

しょうかい

文蔵小人気献立レシピの紹介



【さわらの和梨ソースがけ】

試食会でも大好評だった献立です！

○材 料 4人分

- ・さわら（切身） 50g×4切
- ・かたくり粉 24g
- ・和梨（缶詰） 40g
- ・たまねぎ 12g
- ☆しょうゆ 6ml
- ☆白ワイン 3.2ml
- ☆チキンガラスープ 6ml
- ☆穀物酢 4ml

○作り方

- ①さわらにかたくり粉をまぶす。
- ②油で揚げる。
- ③梨は1cm角切り、たまねぎはすりおろして、調味料（☆）と一緒に煮たててソースを作る。
- ④②に③をかけて出来上がり♪

☆さわらに塩、しょうゆをまぶした後に粉を付けるとさらにおいしく出来上がります♪