

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！（ビタミン A・C）



にんじん



ほうれん草



ねぎ



だいこん



かぼちゃ



はくさい



ブロッコリー



れんこん



さつまいも



みかん

体を強くしよう！（たんぱく質）



魚



卵



肉



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

体を温めよう！（脂質）



油（揚げ物）



バター



※とりすぎには気をつけましょう。

出典：（株）健学社 食育フォーラム 2022.12

12月から新米にかわります！

12 月から、給食のお米が新米にきりかわります。

来年の 11 月までの 1 年間、今年度引き続き、北海道産の「ななつぼし」を使用します。



脳のエネルギー源と主食

考えたり、体に神経を通して指令を出し、情報を正しく伝えたりするためには頭の中の脳をはたらかせないといけません。脳がはたらくためにはたくさんのエネルギーが必要で、しかもその源はブドウ糖にほぼ限られています。ブドウ糖は主にご飯やパンなどに含まれるでんぷんを体の中で消化してつくられます。お菓子や甘いものに含まれている糖類からもあてがえますが、こうした糖類は体への吸収が早すぎて、血管を傷める原因になります。食事において、ブドウ糖を、消化がゆっくりで体に負担も少ないでんぷんから、そしてそのでんぷんを多く含む米などの穀物から作る主食からとっているのには、こうした理由もあるのです。

出典：（株）健学社 食育フォーラム 2024.10

世界の料理～スペイン～



国名：スペイン王国
首都：マドリード

なかよしパン、牛乳、ソパ・デ・アホ、カバリア・コン・トマテ、エンペドラッド

スペイン料理に欠かせないのがオリーブオイル。国内のほとんど全土でオリーブが栽培されていて、オリーブオイルの生産量は世界一です。料理に使う油というだけでなく、コクを出す調味料としての役割も果たしています。にんにくやトマト、玉ねぎもスペイン料理によく使われる大切な食材です。また、よく使われる調味料にパプリカパウダーがあります。あま口とから口のものあって、料理によって使い分けています。

アホはスペイン語でにんにくのことを言い、ソパ・デ・アホは、にんにくスープという意味になります。昔、スペイン人の羊飼いが山の中で作った料理だと言われています。前日の残り物を生かして、野外でも作れる、体を温める料理を目的として作った料理だそうです。

スペイン語でカバリアはサバ、トマテはトマトです。スペインではサバやイワシ、カツオなどをトマト煮やトマトソースをかけて食べています。

エンペドラッドはスペインのカタルーニャ地方で生まれた、白いいんげん豆とツナを使い、野菜と合わせてシンプルに仕上げたサラダです。

12 月の給食で使用する河内長野市産の食材（予定）…さつまいも（18 日使用分・河南町産を含む）

大根（富田林市産を含む）・みかん・赤味噌