

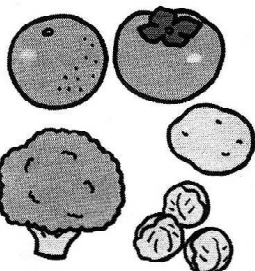
# 食育つうしん

No.14  
2013. 11. 26  
文責:橋本

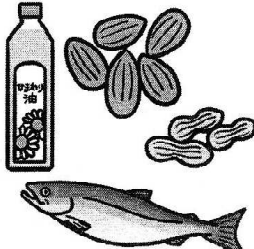
先日のげんき通信にもありましたが、入野小学校では体調をくずしている人がふえています。鼻をすする人、コンコンとせきをする人、のどがいたむ人…。かぜ気味の人が多いようです。かぜよぼうには体の『ていこうりょく』(悪いきんに負けない力)を高めることが大切！  
**食事ではビタミンを多く含む野菜やくだもの、魚などを意識してとりましょう☆**  
冬が旬の食べ物に多い栄養素です。



**ビタミンA**  
(か<sup>わ</sup>皮ふのねんまく<sup>つよ</sup>を強くする)  
冬においしい野菜に多い。タラなどの魚にも多く含まれる。



**ビタミンC**  
(じょうぶな<sup>からだ</sup>体づくり<sup>やくた</sup>に役立つ)  
果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類に多い。



**ビタミンE**  
(けっこう<sup>けつこう</sup>血行をよくする)  
ひまわり油<sup>ひまわりあぶら</sup>や綿実油<sup>めんじつあぶら</sup>、アーモンド、ピーナッツ、サケ、筋子<sup>すじこ</sup>、かぼちゃなどに多く含まれる。

しょくじ<sup>しょくじ</sup>しまえ<sup>しまえ</sup>て<sup>て</sup>あ<sup>あ</sup>ら<sup>ら</sup>  
**食事前の手洗い、そして**  
つかれ<sup>つかれ</sup>をためない<sup>ためない</sup>十分な<sup>じゅうぶん</sup>  
**すいみん<sup>すいみん</sup>も大切!**

返信の紹介をします。いつも、ありがとうございます(^v^)/

こくとう<sup>こくとう</sup>おいも<sup>おいも</sup>ケーキ<sup>ケーキ</sup>大成功<sup>だいせいこう</sup>だと思<sup>おも</sup>います。そして、作り<sup>つくり</sup>方<sup>かた</sup>な<sup>な</sup>の<sup>の</sup>です<sup>す</sup>が<sup>が</sup>オーブン<sup>おーぶん</sup>以外<sup>いがい</sup>で<sup>で</sup>や<sup>や</sup>け<sup>け</sup>ま<sup>ま</sup>せ<sup>せ</sup>ん<sup>ん</sup>か<sup>か</sup>？

ケーキはオーブンで焼<sup>や</sup>きます<sup>ま</sup>すが、電子<sup>でんし</sup>レンジ<sup>れんじ</sup>で加<sup>か</sup>熱<sup>ねつ</sup>すると蒸<sup>じょう</sup>し<sup>し</sup>パン<sup>ぱん</sup>の<sup>の</sup>よう<sup>よう</sup>に<sup>に</sup>な<sup>な</sup>ります<sup>ま</sup>す。電子<sup>でんし</sup>レンジ<sup>れんじ</sup>を<sup>を</sup>使う<sup>つか</sup>う<sup>う</sup>場合<sup>ばい</sup>は、アルミ<sup>あるみ</sup>ホイル<sup>ほい</sup>ル<sup>る</sup>で<sup>で</sup>は<sup>は</sup>なく、紙<sup>し</sup>製<sup>せい</sup>の<sup>の</sup>型<sup>かた</sup>や<sup>や</sup>マグ<sup>まぐ</sup>カップ<sup>かっぷ</sup>を<sup>を</sup>つか<sup>つか</sup>う<sup>う</sup>よう<sup>よう</sup>に<sup>に</sup>して<sup>して</sup>くだ<sup>くだ</sup>さい。

私は<sup>わたし</sup>す<sup>す</sup>き<sup>き</sup>や<sup>や</sup>き<sup>き</sup>ふう<sup>ふう</sup>に<sup>に</sup>が<sup>が</sup>す<sup>す</sup>き<sup>き</sup>です。あと、すま<sup>すま</sup>し<sup>し</sup>汁<sup>じゅう</sup>が<sup>が</sup>す<sup>す</sup>き<sup>き</sup>です。すま<sup>すま</sup>し<sup>し</sup>汁<sup>じゅう</sup>の<sup>の</sup>作り<sup>つくり</sup>方<sup>かた</sup>を<sup>を</sup>教<sup>おし</sup>えて<sup>て</sup>くだ<sup>くだ</sup>さい！！

## 給食レシピ紹介

給食では“だし”も天然のものからとっています。

リクエストにおこたえて…「すまし汁」

＝材料(4人分)＝

|       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| とうふ   | 1/4丁 | だし昆布 | 4g   |
| すまき   | 1/4本 | かつお節 | 4g   |
| ねぎ    | 20g  | 水    | 3カップ |
| はくさい  | 60g  | 醤油   | 大さじ1 |
| かつわかめ | 1.5g | 塩    | 少々   |

＝作り方＝

- ①【だしをとる】水にだし昆布を入れ、火をつける。気泡がでてきたら、昆布をとりだし、すぐにかつお節を入れる。鍋の外側が沸騰してきたら火を止め、静かに1～2分待つ。かつお節が沈むまで待ち、あみでこす。
- ②【具を切る】とうふさいのめ切り、すまきは輪切り、ねぎは小口切り、はくさいは3cm程度の長さでカットする。
- ③だしに、はくさいの芯部分から入れ、芯がやわらかくなったら他の具も入れる。
- ④醤油と塩で味をととのえて完成☆

## 食育つうしん返信らん

～給食に関するご意見、ご感想などをお寄せください～

きりとり

年 名 前