



今年も残りわずかとなりました。この冬はインフルエンザや新型コロナウイルス感染拡大が心配され、新しい生活様式に基づいた対策が求められます。冬を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事を心がけて、冬を乗り越えていきましょう。

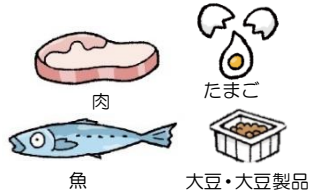
かぜに負けない冬の食事

～意識してとりたい3つの栄養素～

かぜも感染症の一つ、体がもつ免疫力により症状が重くなりにくいといわれています。免疫力などを高める栄養素を意識した食事をおすすめします。

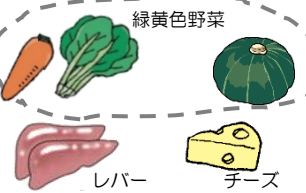
たんぱく質

たんぱく質は、体を温めて寒さに対する抵抗力を高めます。



ビタミンA

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を保護して免疫力を高めます。



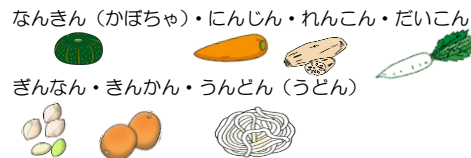
ビタミンC

ビタミンCは、コラーゲンの合成に役立ち、かぜ予防に効果があります。



冬至の七種

冬至に「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。名前の「ん」が2回出てくる食べ物は、「運盛り」の強力アイテムにもなっています。



インスタグラムを始めました

毎日の給食の写真をインスタグラムに投稿しています。子どもたちが食べている給食をご覧ください。ご家庭で給食を話題にしてくださいと嬉しいです。



東広島市学校給食【公式】

URL: http://www.instagram.com/hgh_kyushoku/

旬の魚 ⑧

『 さば 』

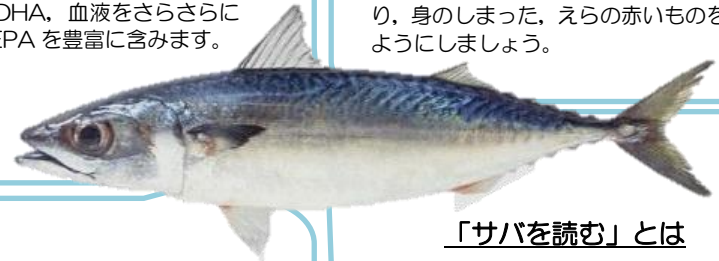
日本で獲れるさばには、「マサバ」と「ゴマサバ」があります。秋から冬が旬の「マサバ」は脂がのっておいしいです。

栄養素

さばは、血や肉のもとになるたんぱく質や、頭の動きをよくするDHA、血液をさらさらにするEPAを豊富に含みます。

選ぶ時のポイント

他の魚に比べて鮮度が落ちやすい魚です。選ぶときは、目が澄んで体に光沢があり、身のしまった、えらの赤いものを選びましょう。



背中が青いのが特徴

さば(鯖)は、背中が青いため、漢字では魚へんに青と書きます。

「サバを読む」とは

数字をごまかすことを「サバを読む」と言います。さばは傷みやすく、獲れる数も多かったため、売るときに急いで数えられ、実際の数と合わないことが多かったことから、「サバを読む」と言われるようになりました。

今月のおすすめメニュー

さばのみそ煮

【1人分】
エネルギー：236kcal
塩分：1.6g

材 料 (4人分)		作り方
さば切り身	4切れ	① 薄切りにしたしょうがとみそ以外の調味料、水を煮立てる。 ② さばを(皮を上にして)入れて、落し蓋をして煮る。 ③ さばに火が通ったら、少量の煮汁でみそを溶いて加える。再び落し蓋をして煮詰める。
しょうが	1かけ	
こいくちしょうゆ	小さじ1	
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ2	
みそ	大さじ2	
水	150cc	

みそが焦げつかないように、時々鍋をゆするようしましょう。



東広島北部学校給食センター目標 『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』