



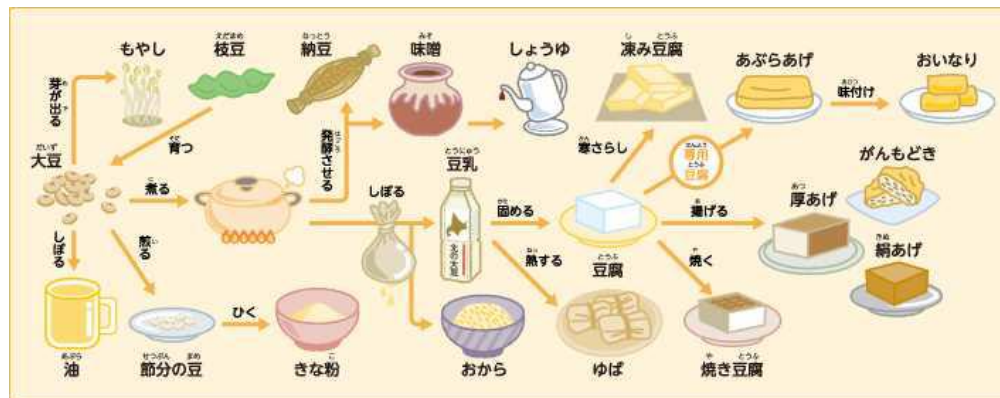
給食だより 2月号

**Ajisai
Active
Attractive**

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒い時期です。
風邪やインフルエンザが流行するこの季節、外から帰った
らすぐ「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事とこまめ
に水分をとるなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを
乗り切りましょう。



大豆からつくられる食べ物大集合！！



豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられ、とても消化吸収がよくなっています。給食でも、様々な大豆製品を取り入れたメニューがあります。



大豆の効果・効能

- ・からだを温める
- ・脳の活性化
- ・糖を燃焼します(ダイエット効果)
- ・繊維質が多い
(整腸作用・便秘予防)
- ・骨粗しょう症予防
- ・成長の促進

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事



よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

～レシピ紹介 カジキのステーキソースかけ(2月20日提供)～

- (大人2人分)・油小さじ1・メカジキ切身2切・小麦粉適量
・油小さじ1/3・玉葱 1/6・砂糖小さじ2・酢小さじ1
・しょうゆ小さじ2・水大さじ1と1/2

(作り方)

- 1.メカジキに小麦粉をつけて軽く粉をはたき、油で焼く
- 2.玉葱はみじん切りにし、油で炒める
- 3.玉葱が透きとおってきたら水・砂糖・しょうゆ・酢を入れ、ひと煮立ちさせ、魚の上にかけてできあがり！！