

給食だより 4月号

入学・進級おめでとう!



新学期が始まりました。新しいクラスメイトとともに楽しい学校生活をイメージしていたことでしょう。しかし、新型コロナウイルスの影響で心身ともに、疲労やストレス等を感じてきていることと思います。学校給食に関しても、もう少しの辛抱です!! 自分の身体、家族の身体を守るために、規則正しいバランスの良い食生活を送りましょう。

今月の目標

食生活の意義を理解しよう

～食事とは何かを考えてみよう～

『食べる』という行為は、生きていく上でとても大切なことですが、人との交流を深め、感謝の気持ちを育てるなどの、心を豊かにする働きがあります。これらの働きを持つ『食べる』という行為の意味と楽しさ、大切さを見直してみましょう。

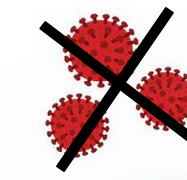
食物アレルギーについて

毎月発行する予定献立表には、料理ごとに使用される食材を記載しております。また、「アレルギー表示義務7品目」の欄には、食品に表示義務のある「えび」「かに」「小麦」「そば」「卵」「乳」「落花生」の使用を記載しておりますので、参考にしてください。

- 毎月、予定献立表を各家庭に配付していますが、食材の納入事情等により食材や献立を変更する場合があります。
- 食物アレルギーなどに関して、ご相談のある保護者の方は、担任に必ずお申し出ください。



「大増中学校の給食のきまり」と「給食費について」は次の給食だよりでお知らせいたします。



新型コロナウイルスに
負けないために!!



「免疫力」を高めましょう!!

免疫力を上げるための 4つのポイント

1

腸内環境を ととのえましょ

腸は免疫力の約7割をつかさどっている免疫器官です。腸内環境をよくすることで免疫力を高めます。納豆やチーズ、ヨーグルトなどの発酵食品、いも類、根菜類、海藻類などの食物繊維を食卓に多く取り入れましょう。



3

内臓の温度を 上げましょ!!

内臓の温度が1度下がると、免疫力が30%下がると言われています。体を内側から温めることで、免疫力が高まります。まずは、朝ごはんをしっかりと食べることで、内臓の温度が上がります。また、肉類、卵、大豆、大豆製品などのタンパク質をしっかりととり、運動をすることで筋肉量が増え、体全体の体温が上がり、維持します。

2

粘膜を 正常に保ちましょ!!

口の中の粘膜、鼻の中の粘膜、気管の粘膜など直接空気が触れる部分、胃や腸など食べるものが通る部分は、健康な状態に保っていないとウイルスや細菌が体内に簡単に侵入してしまいます。人の腸内でのみ増殖するウイルスもいます。納豆、長芋、オクラなどのねばねば食品や緑黄色野菜やレバーに含まれるカロテンを多く取り入れましょう。

4

血流を良くしましょ!!

血流の中には、免疫機能を持つ白血球が存在します。白血球が体の中をめぐることによって、体内の異物をその場にとどめさせず、取り除いてくれます。ほうれん草、ブロッコリー、にんにく、しょうがなどの野菜やアーモンド、くるみなどの種実類、バナナなどのを多く取り入れましょう。



だれでも作れる！ 給食メニュー



料理の前には、しっかりと手を洗いましょう
食材の用意ができたなら...

Let's!! Cooking!



チキンのこんがり焼き

材料（4人分）

鶏もも肉 200g位
酒 小さじ1/2
こしょう 少々
マヨネーズ 大さじ2と小さじ1

生パン粉 15g（大さじ5）
コーンフレーク（無糖） 20g

クッキングシート

魚の切り身でも美味しく
作れます

作り方

- ① 鶏もも肉を4切れに切り分ける。
- ② ①に酒とこしょうで下味をつけたら、マヨネーズをまんべんなくつける。
- ③ コーンフレークは、軽くくずしておく。
- ④ 生パン粉とコーンフレークを混ぜ合わせる。
- ⑤ ②に④をまぶす。
（衣をつけるように）
- ⑥ オーブンシートの上に⑤をのせて、オーブンできつね色になるまで焼く。（こげやすいので、低めの温度で焼きましょう。）



磯香和え



“春キャベツ”はやわらかく
甘みがあり、美味しいです

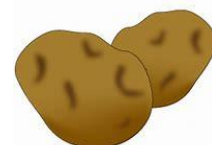
材料（4人分）

こまつな 230g
キャベツ 90g
にんじん 20g
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1弱
みりん 小さじ1弱
粉削り節
（又は かつお節） 1.5g
焼きのり お好みで

作り方

- ① こまつなは、3cmに位に切る。
キャベツは太めの千切りにする。
にんじんは、千切りにする。
- ② 野菜は鍋で茹でる、又は、電子レンジでやわらかくする。粗熱をとる。
- ③ しょうゆ、酒、みりん、粉削り節を合わせて電子レンジで20秒位加熱する。粗熱をとる。
- ④ 野菜を合わせて、③と小さくちぎったのりを合わせる。

好きな野菜を使って、オリジナルの
磯香和えを作ってください



じゃがいものコンソメスープ煮

材料（4人分）

じゃがいも 350g
たまねぎ 170g
にんじん 75g
ベーコン 30g
えのきたけ 50g
チンゲンサイ 95g

油 小さじ1/2
コンソメ 8g
塩 一つまみ
こしょう 少々

作り方

- ① じゃがいもは、一口大に切る。
たまねぎは、スライス切りにする。
にんじんは、いちょう切りにする。
ベーコンは、短冊切りにする。
えのきたけは、石突きをとり半分に切る。
チンゲンサイは、1～2cmに切る。
- ② 鍋に油を入れ、ベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に炒める。
- ③ 野菜がひたるくらいの水とえのきたけを入れて煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、調味料とチンゲンサイを加えてひと煮たちさせる。