

# 2月 食育だより



2月4日の「立春」から暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩すことなく、元気に過ごしたいですね。9年生のみなさんは、それぞれの進路に向かう大事な時期でもあるので、体調管理を万全にしましょう。免疫力を高めるためには、特別なことをすることよりも、規則正しい生活を送ることが大切です。

## のぞき見! 食育活動!

Q3.どんな具材が入っていますか?

Q4.おもに、きなこをつけますか?

みなさんが貼ってくれたシールをもとに、「王寺町のみんなのお雑煮」について結果をまとめたいと思います。お楽しみに♪

給食センターでは、定期的に食育ポスターを作成して、各校舎に掲示しています。1月は、「おぞうにマップ」を作成し、みなさんにお雑煮についての質問をしました。

Q1.お正月にお雑煮を食べますか?

Q2.お汁はすまし汁?みそ仕立て?



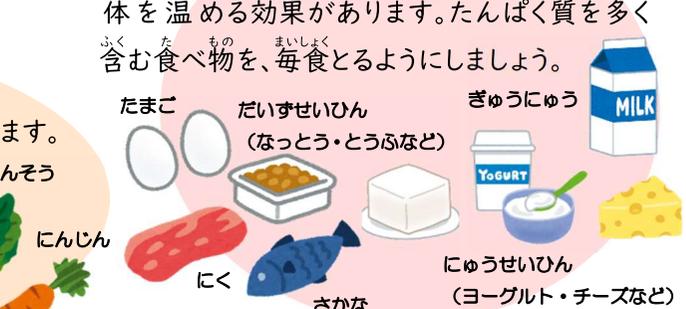
## まだまだ寒い時期 食事でも体を温めよう

体が温まり、全身の血液の流れが良くなると、ウイルスや細菌などから体を守る免疫力がアップするといわれています。体を温める効果のある食材や、メニューを取り入れて、免疫力を高めましょう。

### 体を温める食べ物



### たんぱく質を多く含む食べ物



### 香味野菜・辛みのある食べ物



**ポイント** 朝は一日の中で最も体温が下がります。豆腐を入れたみそ汁や、たまごを落としたスープ、ホットミルクなどで体を温めて、1日をスタートしましょう!

### 体を温めるメニュー

ビタミンA・C・Eには、免疫力を高める効果が期待できます。下の食品を積極的にとるようにして、感染症に負けない体をつくりましょう!

鍋料理や温かいうどん、汁物、飲み物などがおすすめです。

なべ うどん みそ汁 スープ ホットミルク

感染症予防に「ビタミンACE」を!

#### ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

ほうれん草 レバー ウナギ

#### ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー いちご 赤ピーマン  
キウイフルーツ じゃがいも

#### ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

モロヘイヤ アーモンド かぼちゃ ひまわり油  
トラウトサーモン

### おすすめ♪ 油淋鶏 (ユーリンチー)

ユーリンチーは中華料理のひとつ、揚げた鶏肉に刻んだねぎが入った甘酸っぱいタレをかけて食べます。ごはんが進む味つけて、給食でも大人気です!

**<材料>** 4人分

鶏むね肉	1枚
片栗粉	適量
揚げ油	適量
青ねぎ	2本
白ねぎ	3cm程度
おろししょうが	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1.5
こめ酢	小さじ1.5
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1/4
水	小さじ1/2

**<作り方>**

- 鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 青ねぎ、白ねぎをみじん切りにする。
- フライパンに③とタレの調味料を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ②に④をかけた後完成!

※タレの分量はお好みで調整してください。  
★ねぎはどちらかだけでもおいしくできます♪