

## 寒さに負けない体をつくろう!



冬をむかえ、ますます寒くなってきました。寒くなると空気が乾燥し、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。体調をくずさないために、朝・昼・夕の3食を規則正しく食べ、手洗いや十分な睡眠を心がけ、元気に新しい年をむかえましょう。

### 冬にとりたい栄養素

#### ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ってくれます。体にためることができないので毎日とることが大切です。



みかん      ブロッコリー      ゆず      じゃがいも など

#### ビタミンA

ウイルスや細菌が体に入ってくるのを防いでくれます。油といっしょにとると、体に吸収されやすくなります。



にんじん      かぼちゃ      小松菜      キャベツ など

#### ビタミンE

血管や皮ふを強くして冷え性や肩こり、しもやけなどになりにくくしてくれます。



ピーナッツ      アーモンド      さけ など

#### たんぱく質

体を作る動きをするだけでなく、体温を上げて寒さから体を守ってくれます。



とりささみ      納豆      たまご など

### 温かい食べ物で体もぽかぽか

朝にみそ汁やスープを食べると、体の中から温かくなります。体温が上がると、学習や運動を活発にすることが出来るだけでなく、病気などから体を守る働きも高まります。



★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。  
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索  
★給食のレシピを随時ホームページで更新しています。  
「西脇市 学校給食レシピ」で検索

給食や給食センターに関する  
お問い合わせはこちらまで

TEL/FAX      0795-22-6041  
TEL (栄養教諭あて)      0795-22-6333  
メール      n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

## 日本の食と文化 ～行事と食事～

正月やひな祭り、こどもの日などの行事や祭りには、いつもと違う特別な料理を食べる習慣がありますね。行事や祭りの食事は、神様と同じものを食べて災いをおいはらったり、旬のものを食べて季節を感じたりするもので、昔から大切にされてきました。

**行事食クイズ**：行事とそれに関する料理・食べ物を線でつないでみましょう。

1月 正月	3月 ひな祭り	5月 こどもの日	7月 七夕	9月 十五夜	12月 大みそか
●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●
月見団子	そうめん	年越しそば	ぞうに	ちらしずし	柏もち

### 給食レシピ紹介

#### かぶサラダ

【材料（4人分）】

- かぶ・・・120g
- にんじん・・・20g
- ツナ・・・40g
- オリーブ油・・・小さじ2
- レモン果汁・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/3
- こしょう・・・適宜

【作り方】

- ① かぶは5mmのいちょう切り、にんじんはせん切りにし、さっとゆでてさめます。
- ② ツナと①を、調味料Aで和えます。

※ かぶの葉も刻んでまぜれば、色あいがきれいで栄養価も高くなります。

#### ★長期欠食者の給食費の取り扱いについて★

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。長期欠食される場合は、速やかに学校園に連絡をお願いします。