



きゅうしょくだより



体重の増え過ぎに気をつけて！

小名浜学校給食共同調理場
平成29年 冬休み号 <小学校>



冬休み中も 寒さに負けない体づくりを

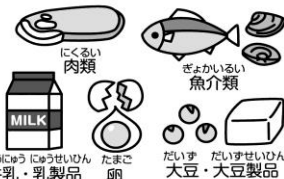
今年も残すところあと数日となりました。気温もグッと下がり、寒さが身に染みるようになりましたね。かぜやインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。

〔風邪予防に役立つ栄養素〕

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜
を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



〔風邪のときの食事〕

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



ビタミンB2



冬休みにつくってみよう！「レンジでかんたん大学芋」

<材料>

さつまいも 300g
サラダ油 大さじ1
水 大さじ1
(たれ)
さとう 大さじ2
水あめ 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
いりごま 小さじ1

<作り方>

- さつまいもはよく洗って、皮ごと一口大の乱切りにし、水につけて洗いきるにあげて水をきる。
- いもの水気をキッチンペーパーでふいて耐熱皿に平に並べ、サラダ油と水をいも全体にふりかけ、ふんわりラップをして電子レンジで5分(500Wは6分)加熱する。
- たれの調味料をなべに入れ、弱火であたため、さとうがとけたら2のいもを入れてたれをからめる。
- ごまをふりかけて出来上がり！

※イラスト：学校給食協会発行「学校給食」より引用

ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞作品を発表します！

今年度の「ふくしまっ子ごはんコンテスト」も、ご応募ありがとうございました。いわき発のすてきな入賞作品を紹介します！

* 中学校：テーマ「ごはんを主食としたお弁当」

優秀賞 小名浜第二中学校1年

「ふるさとMAXカゴ弁当」

- ・エゴマふりかけご飯
- ・アスパラの豚巻き
- ・いわき野菜たっぷり！！さんまのボーボー焼き
- ・かぼちゃのエゴマ甘辛焼き
- ・ブチマト
- ・紫キャベツの酢の物
- ・ブロッコリースプラウト



草野中学校2年

「福島県の元気のもと弁当」

- ・いわきりんごごはん
- ・鶏の照り焼き
- ・ゆで卵
- ・じゃがいもアスパラベーコン
- ・ブチマトベーコン巻き
- ・なすみそ焼き
- ・しいたけ甘辛炒め
- ・桃チーズ焼き

* 小学校：テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」

平第二小学校6年
「小さい子でも作れる！簡単しらす丼」

- ・しらす丼
- ・卵焼き
- ・みそ汁
- ・きゅうりのつけもの



小学校下学年の部と学校賞でも、
たくさんの受賞がありました！
年々、内容も充実してきています。





給食だより



小名浜学校給食共同調理場
平成29年 冬休み号 <中学校>



冬休み中も寒さに負けない体づくりを

今年も残すところあと数日となりました。気温もグッと下がり、寒さが身に染みるようになりましたね。かぜやインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜
を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



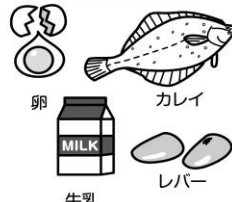
【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミン B1・B2 は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミン B1



ビタミン B2



冬休みにつくってみよう！「レンジで簡単大学芋」

<材料>

さつまいも 300g
サラダ油 大さじ1
水 大さじ1
(たれ)
さとう 大さじ2
水あめ 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
いりごま 小さじ1

<作り方>

- さつまいもはよく洗って、皮ごと一口大の乱切りにし、水につけて洗いきるにあげて水をきる。
- いもの水気をキッチンペーパーでふいて耐熱皿に平に並べ、サラダ油大さじ1と水大さじ1をいも全体にふりかけ、ふんわりラップをして電子レンジで5分(500Wは6分)加熱する。
- たれの調味料をなべに入れ、弱火であたため、さとうがとけたら2のいもを入れてたれをからめる。
- ごまをふりかけて出来上がり！

※イラスト：学校給食協会発行「学校給食」より引用

ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞作品を発表します！

今年度の「ふくしまっ子ごはんコンテスト」も、ご応募ありがとうございました。いわき発のすてきな入賞作品を紹介します！

* 中学校：テーマ「ごはんを主食としたお弁当」

優秀賞

小名浜第二中学校 1年

「ふるさと MAX カゴ弁当」

- ・エゴマふりかけご飯
- ・アスパラの豚巻き
- ・いわき野菜たっぷり！！さんまのポーポー焼き
- ・かぼちゃのエゴマ甘辛焼き
- ・プチトマト
- ・紫キャベツの酢の物
- ・ブロッコリースプラウト



草野中学校 2年

「福島元気のもと弁当」

- ・いわきこんにゃくごはん
- ・鶏の照り焼き
- ・ゆで卵
- ・じゃがいもアスパラベーコン
- ・プチトマトベーコン巻き
- ・なすみそ焼き
- ・しいたけ甘辛炒め
- ・桃チーズ焼き

優秀賞

* 小学校上学年：テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」

平第二小学校 6年

「小さい子でも作れる！簡単しらす丼」

- ・しらす丼
- ・卵焼き
- ・みそ汁
- ・きゅうりのつけもの



優良賞

小学校下学年の部と学校賞でも、
たくさんの受賞がありました！
年々、内容も充実してきました。

