



大崎市立古川第四小学校
平成 28 年 1 月 25 日

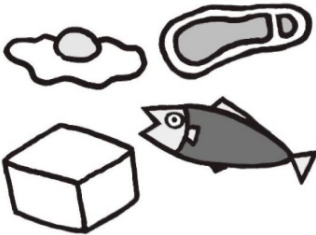
風邪に負けない食生活を

冬場は気温が低くなり、空気が乾燥するため風邪やインフルエンザのウイルスが活発になります。予防のために日頃から生活リズムを整え、手洗い、うがいをし、免疫力がアップする生活習慣を心がけましょう。

食生活ではこんなことを意識してください。

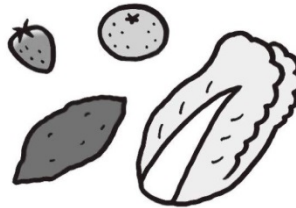
たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



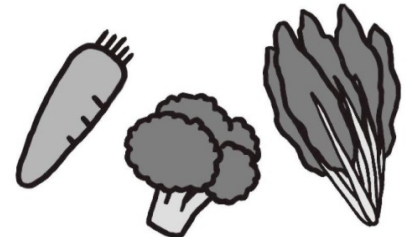
毎日とりたいビタミンC!

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



腸内環境を整えることは免疫力に大きく影響します。

腸内環境（細菌）が免疫力に大きく関わっているということが、いろいろな研究で分かっています。人の身体にいい影響を及ぼす生きた微生物である善玉菌を増やすと、腸内環境が整いやすくなり、免疫力がアップします。善玉菌を増やすためには善玉菌の多い食品を摂ることが大切です。さらに、善玉菌を助ける食品も一緒に摂ることで、より効果があると言われています。

◇善玉菌が多く含まれる食品◇

善玉菌	食品
ビフィズス菌	プレーンヨーグルトなど
納豆菌	納豆

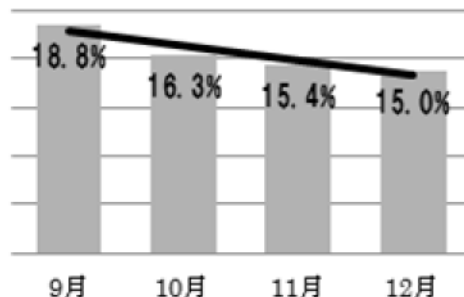
◇善玉菌を助ける食品◇

善玉菌の栄養	食品
オリゴ糖	野菜、乳製品などに含まれる甘味
食物繊維	野菜・豆類・海藻・穀物・くだもの

栄養と腸内環境、どちらをとっても野菜は必要です。

給食では野菜のおかずをどのくらい残さず食べているでしょうか？
四小全体の副菜の残食率をグラフにしました。

副菜の残食量調査 調査期間平成27年9月～12月



2学期始めから比べると少しずつ残食が減ってきています。全体的には野菜を食べようという意識は少しずつ上がってきているかもしれません。

しかし、おかわりをする子、ほとんど手をつけない子、と個人差が大きいのが実情です。なかなか箸の進まない子に対しては、根気強い励ましが必要です。ご家庭での声掛けをよろしくお願いします。

給食の副菜でどんなのなもが人気？

2 学期中の給食で残食の少ない副菜の献立順 16 品目挙げました。



副菜残食少ない ランキングベスト16			主なうま味の要素							主な味付け					
	実施回数	平均残食率(%)	ツナ	かつお節	ハム	ささかま	卵	かにかまぼこ	のり	その他	酢・醤油	酢なし醤油	砂糖	マヨネーズ	その他
りっちゃんの元気サラダ	2	3.25	○	○	○						○		○		
れんこんサラダ	2	5.85			○								○	○	
ハンサンスー	1	7			○		○				○		○		
キャベツのラー油和え	2	7.1						○			○		○		
磯香びたし	1	7.4		○					○				○		
わかめとツナのおろしあえ	1	8.6	○								○		○		
ジャーマンポテト	1	10.4								○					
手作り福神漬け	1	11									○		○		
ブロッコリーのツナソースあえ	1	11	○											○	
ほうれん草のツナ和え	2	12.9	○								○		○		
ひじきの炒り煮	1	13.6								○					
米粉めんのハンサンスー	1	13.8			○		○				○		○		
ささかま入りおひたし	1	14.4		○		○						○	○		
三色ひたし	1	14.9										○			
もやしのカレー和え	1	15.6			○						○		○		
大根とハムのサラダ	1	16.2			○										○
合計			4	3	6	1	2	1	1	2	8	2	11	2	1

上から順に人気のあった副菜です。また献立名の右横には、野菜以外のうま味の食材にどんなものが使われているか、主な味付けは何が使われているかを表しました。これから分かることは、

- ①煮物、炒め物よりは和え物のほうが良く食べる。
- ②うま味の食材としてはハム、ツナ、かつお節が人気。
- ③味付けは、砂糖、酢、醤油を使った甘酸っぱいものが好まれる。ということでした。

純和風の「磯香びたし」（ほうれん草、のり、鰹節の和え物）や、「ひじきの炒り煮」もランクインしているところは嬉しいことです。和食離れを言われる昨今ですが、決して子ども達は嫌いなわけではありません。家庭で作る頻度が減ってきているということだと思います。鰹節、昆布、のり、しょうゆ、みそ・・・そんな和のおいしさを常に味わわせていただければと思います。

人気第1位！「りっちゃんの元気サラダ」レシピ紹介

1年生の「サラダでげんき」というお話に出てくるサラダです。風邪をひいたお母さんのためにサラダを作ろうとするりっちゃんに、たくさんの



動物が使う材料をアドバイス……。お話通りの材料を使ったりっちゃんのサラダは四小の子ども達も大好きな味になりました。

材料(4人分)

キャベツ 100g (↓ドレッシング)
 きゅうり 30g 塩 適量
 にんじん 15g こしょう 少々
 コーン 20g 酢 小さじ2
 ロースハム 20g 砂糖 小さじ1
 細切り昆布 2g サラダ油大さじ1弱 (乾燥で)
 鰹節 2, 5g 醤油 大さじ半分

作り方

- ① キャベツと人参はせん切り、きゅうりは小口、ハムは1cmほどの色紙切りにする。昆布は戻す。(給食では衛生管理のためいったん全ての材料を茹でて冷やします。)
- ②ドレッシングの材料をあわせて①と和えて出来上がり。