

News from School-lunch

給食便り

早いもので入学式から1か月以上が経過しました。体育祭の練習もはじまりましたね。1年生のみなさん、中学校生活には慣れましたか？ 2、3年生のみなさんは、新鮮な気持ちで新学年を過ごしていることと思います。季節の移り変わりも忙しく、あっという間に桜は葉桜へ、夏を過ごす日も少なくありません。体に優しい食事と質の良い休息を取って体調管理に努めましょう。文責：村田

★ 5月に旬を迎える食材 ★

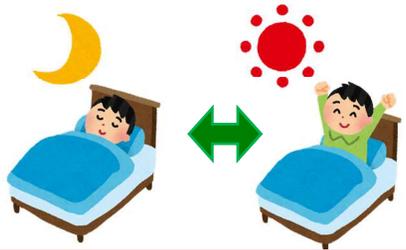
初夏を迎えると ますます
おいしくなります!!



初夏に旬をむかえる食べ物には、**グリーンピース**や**アスパラガス**、**新じゃがいも**、**そらまめ**、**かつお**などがあります。旬の物は、おいしいだけでなく、栄養価も高いのです。素材の味をいかした調理法で、この時期ならではの旬の味覚を味わってみてはいかがでしょうか？

心も体も元気に過ごすためには… ★ 規則正しい生活を送りましょう!! ★

早寝・早起きを心がけましょう。



朝・昼・夕の3度の食事をしっかり食べましょう。



日中は、元気に体を動かしましょう。



規則正しい生活とは、「**健康3原則**（睡眠・食事・運動の3つ）が徹底できている生活」のことを表します。「早寝早起き・栄養バランスのとれた食事を前提とした、健康に良い生活」を意味する言葉です。

★★ 免疫力を高めて ★★ ★ 病気に負けない体をつくろう!! ★

「免疫」とは、自分で自分の身体を守る仕組みのことをいいます。細菌やウイルスなどの外敵が体内へ侵入することを、まず初めに防いでくれるのが「**粘膜免疫**（目や鼻、口、腸管など）」です。「粘膜免疫」が突破されてしまった場合は、「**全身免疫**（中心的な役割は「白血球」）」の出番となり、リンパ球や好中球、マクロファージなどの免疫細胞が、それぞれ連携をとりながら、細菌やウイルスが体内へ侵入することを防いでくれます。

《免疫力を高める栄養素》

- タンパク質 ●炭水化物 ●脂質 ●ビタミン類
- アミノ酸類 ●食物繊維 ●ミネラル類



ご自宅でバランスの良い食事を作ってみませんか？

ビタミン類や食物繊維がたっぷりの「ごまみそ汁」は、抗酸化作用で体の老化を防ぎ、腸内環境を整え、免疫力を高める効果が期待できます。

** 栄養たっぷり★ごまみそ汁**



《材料》(4人分)

- ごぼう…1/3本 ●こんにゃく…1/2丁 ●大根…100g
- にんじん…1/2本 ●生シイタケ…4枚 ●ゆで大豆…60g
- だし汁…800cc ●青ネギ…適量 ●七味唐辛子…お好みで(調味料)
- ・しょうゆ…小さじ1 ・塩…少々 ・みそ…大さじ4
- ・ねりごま(白)…大さじ1 ・すりごま(白)…大さじ1

《作り方》

- ① ごぼうは皮をこそげてよく洗い1cm厚さに切る。こんにゃくも同じ大きさに切る。それぞれサッとゆでて水気を切っておく。
- ② 大根、にんじんは1cmの角切り、生シイタケは石づきを取りのぞいて1cmの角切りにする。調味料は混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、ゴボウ、こんにゃく、にんじん、生シイタケ、だいこんの順に入れて煮る。柔らかくなったら、ゆで大豆を加えてサッと煮、調味料を加えたら、ひと煮立ちさせる。
- ④ 器に盛りつけて、小口切りにした青ネギを添えて出来上がり。(※ お好みで、七味唐辛子をふりかけても美味しいです。)