

給食だより

令和2年 12月号
愛知県立一宮聾学校

食べ合わせの効果～食材を上手に組み合わせさせて食べましょう～

食材を組み合わせさせて食べることを「食べ合わせ」と言います。食べ合わせによって、それぞれの食材の栄養を引き出したり、足りない部分を補ったりできます。

一緒に食べるとよい、「なかよし食材」を紹介します！



「ひじき」と「大豆」

ひじきはカルシウム、鉄、食物繊維、マグネシウムが豊富です。大豆のタンパク質が豊富なものと一緒に食べると、カルシウムや鉄の吸収がよくなります。

「納豆」と「ネギ」

納豆は大豆を発酵させたものですが、大豆のときより消化吸収がよくなります。ネギを食べると、ネギに含まれるアリシンが、納豆に含まれるビタミンB₁の吸収をよくしてくれます。



「とんかつ」と「キャベツ」

キャベツのビタミンUは、胃腸薬にも含まれており、胃腸を保護する働きがあります。とんかつの油の吸収を抑えてくれます。



「焼き魚」と「大根おろし」

生のおろした大根には消化酵素が多いので、魚のタンパク質や脂質の消化を助けます。



？名古屋コーチンはどっちかな？

11月の給食では、名古屋コーチンを食べ、歯ごたえがある！味が濃い！脂がのっている！などの感想を聞きました。さて、12月も次のどちらかのメニューに名古屋コーチンが使われます。よ～く味わって、どちらが名古屋コーチンか、当ててみてください！

16日「鶏肉とれんこんの炒り煮」の鶏肉

18日「スープカレー」の鶏肉



今月の給食目標 「バランスのよい食事をしよう」

今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、みなさんは元気に過ごしていますか。気温が下がり乾燥するこの季節は、風邪をひきやすい時です。バランスの良い食事をし、適度な運動を心がけ、しょうぶな体づくりをしましょう。

かぜの予防に効果がある ビタミン

ビタミンC

風邪予防には欠かせない栄養素です。肌を守り、かぜのばい菌をやっつけてくれます。また、ストレスをやわらげられる栄養素です。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンA

ビタミンAはのど・鼻などの粘膜や、皮膚の健康を維持したり、目の健康を保ったりする働きがあります。

ビタミンAを多く含む食べ物



冬至の風習で風邪予防！！今年は12月21日

冬至とは、1年の間で、昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を過ぎると、日は次第に長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。

