



給食だより

太田市立
東中学校

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調をくずしたり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前に手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いをなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心掛けましょう。

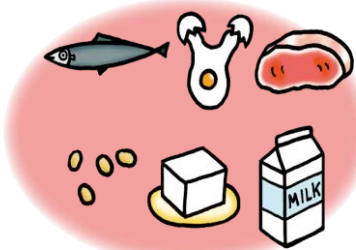
栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに負けない
抵抗力をつけよう！
(ビタミンA,C)



おかずをしっかり食べて
体力をつけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

*** 地場産物を食べよう ***



ほうれんそう



こまつな



ほうれんそうは、群馬県が生産量2年連続全国1位の野菜です。なかでも太田市では県内1位の生産量をほこります。ほうれんそうには、ビタミンAやC、鉄分、食物繊維などが多く栄養たっぷりの野菜です。旬は冬で、冬場の方がビタミンCが多く、甘みも増します。

ごまあえや、おひたし、ソテーや汁物などいろいろな料理でする食材です。



こまつなは、9月～6月までが旬ですが、太田市ではハウス栽培を中心に年間を通して生産しています。こまつなには、ビタミンAやC、鉄分、カルシウムなどがたくさん含まれています。しかも、こまつなのカルシウムは、ほうれんそうの3.5倍も多く含まれています。

こまつなは、葉が厚くアクも少ないため、ゆでても炒めてもおいしい野菜です。

