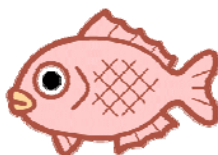


きゅうしょくだよりみなみかんおん11月

インフルエンザなど、かぜがはやっています。かぜに負けない生活は、手洗いうがい、休養、そして栄養です。ビタミンAやビタミンCが含まれる野菜をしっかり食べて、乗り切りましょう！

地場産物の日「黒鯛」



《11月10日(火)》 黒鯛の竜田揚げ

黒鯛は鯛のなかまで、広島では“チヌ”という名前で親しまれています。広島湾で、たくさんとれます。身は白身で歯ごたえがあり、さしみ、塩焼き、煮付けなどにして食べます。給食では、でんぷんをつけて油で揚げた、竜田揚げにします。

郷土食「広島県」



《11月25日(水)》 小いわしの天ぷら かきなます

広島県は瀬戸内海と中国山地の豊かな自然に恵まれた県です。海の幸・山の幸が豊富で、いろいろな郷土料理があります。

小いわし

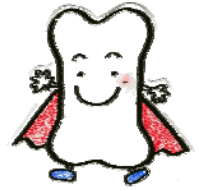
小いわしとは「かたくちいわし」のことです。手で開いて、骨や内臓を取って、水で洗うとおいしくなり、「七度洗うと鯛の味」といわれて、さしみとして食べられています。

祇園坊柿

広島市安佐南区祇園町の祇園社（現在の安神社）に初めて植えられたそうです。その柿の木を祇園のお坊さんがたくさん植えて、広まったとされています。現在は安芸太田町の生産量が日本一です。祇園坊柿は渋柿なので、渋を抜いたり、干し柿にしたりします。他のものより大きくて甘く、水分が多い柿です。祇園坊柿とだいこんの「かきなます」です。

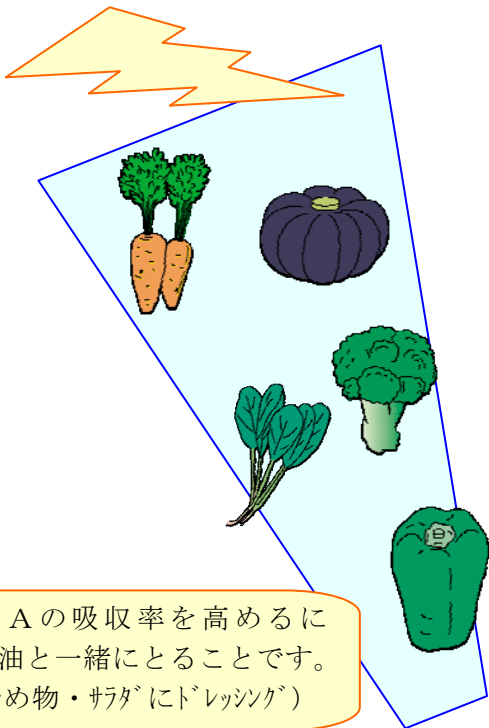
ランチルーム

10月は2年生と6年生のランチルーム、2順目です。2年生は『カルシウムのカルちゃん』を使って、カルシウムの働きや含まれる食べ物の話をして、飲み物にカルちゃんがどれだけ入っているか、「カルちゃんくらべ」をしました。牛乳にカルシウムがたくさん含まれていることは子どもたちもよく知っているのですが、ジュースとの違いが分かると、大きな歓声があがりました。6年生は「カゼに負けない生活」。みんないろいろ気をつけていることがあります、「手洗い」20秒以上「うがい」ウイルスは水に弱い「休養」早く寝る「栄養」特にビタミンAとビタミンCの4点に絞って、話しました。



カゼに負けない栄養

日ごろから、抵抗力をつけるため、栄養のバランスよく食べることはもちろんですが、特に、粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防いでくれる『ビタミンA』、抵抗力を高め、ウイルスを退治してくれる『ビタミンC』をしっかりとるといいですね。



V Aの吸収率を高めるには、油と一緒にとることです。
(炒め物・サラダにドレッシング)

ビタミンA

V Cは熱や水・空気に弱いため、とりにくいですが、さつまいものV Cは、こわれにくいので、これからの季節は特にお勧めです。

ビタミンC

