

# えいようだより

2011年(平成23年)  
**1月号**  
貝塚市学校給食会  
貝塚市立二色小学校

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
**1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。**

きゅうしょくしゅうかん まいにち 給食週間は、毎日食べている給食について見つめ直し、一緒に考える期間です。

きゅうしょく がみなさんのもとへ届くまでには、多くの人が関わっています。また、私たちは食べ物を通して生きています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。



かいづかし まいとし きゅうしょくしゅうかん  
貝塚市では毎年、給食週間にテーマを決めています。

ことし  
今年のテーマは、「**野菜のちから**」です。

1月24日(月)~28日(金)の給食は、

じばさんぶつ やおいしい旬の野菜を使います。

24日(月) カリフラワーのクリームシチュー (カリフラワー)

キャベツとツナの和風サラダ (冬キャベツ)

25日(火) 牛肉と根菜の元気丼 (根菜類のごぼう・にんじん・大根)

26日(水) 白菜の煮物 (白菜)

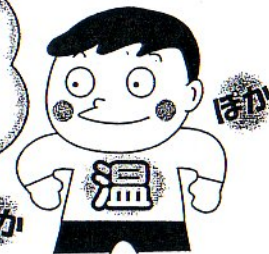
27日(木) きのコスパゲッティ (えのきたけ・しめじ・しいたけ)

28日(金) ふきとたけのこの煮物 (ふき・筍)

きゅうしょく  
給食ニュースも毎日あります。

やさしい えいよう  
野菜の栄養ははたらきを知っておいしく食べましょう。

## 食べ物で体のしんから 温まろう!



さむ とき ふく き  
寒い時は、服を着こむよりも、  
しょくじ からだ なみ あた  
食事をして体の中から温めるのが一番です。

### ~どんなものを食べればいいの?~

温まるね



#### ① 温かい料理を食べる。

さむ とき あた  
寒い時は、温かいものを食べるのが効果的です。食欲が増し、体が温まって血行も良くなります。体を冷やす生ものや冷たいものをとりすぎないように注意しましょう。

#### ② たんぱく質などをとる。

にく さかな かつお ふく  
肉や魚に多く含まれるたんぱく質は、筋肉や血管など体をつくっている栄養素で、体をじっくり温めるはたらきもあります。

また、みかんなどに含まれるビタミンCは、寒さには負けない体をつくり、アーモンド、ごまなどに多く含まれるビタミンEには、血行を良くするはたらきがあります。



辛い



#### ③ 香辛料を取り入れる。

りょうり ふうみ そ  
料理に風味を添える香辛料。唐辛子、カレー粉など辛いものや、しょうが、にんにくなどは、血行を良くして体を温めます。

