

えいようだより

2011年(平成23年)

1月号

貝塚市学校給食会
貝塚市立永寿小学校

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 まいにち た きゅうしょく み なお いっしょ かんが きかん
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 とど おお ひと かが わたし
給食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

た もの いのち い かんしゃ きも わす
食べ物の命をもらって生きています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。



かんしゃして
食べよう

かいづかし まいとし きゅうしょくしゅうかん き
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 やさい
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 じゅん やさい つか
地場産物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) 牛肉と根菜の元氣丼 (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 まいにち
給食ニュースも毎日あります。

やさい えいよう
野菜の栄養や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、
しよくし からだ なか あたた いちばん
食事をして体の中から温めるのが一番です。

あたた
温まるね



～どんなものを食べればいいの?～

① 温かい料理を食べる。

さむ とき あたた た こうかてき しょくよく
寒い時は、温かいものを食べるのが効果的です。食欲が
ま からだ あたた けっこう よ なま
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
つめ ちゅうい
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。

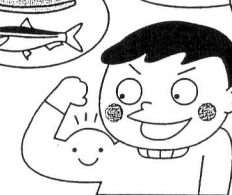
にく さかな おお ふく しつ きんにく
肉や魚に多く含まれるたんぱく質は、筋肉や
けっかん からだ えいよう そ からだ
血管など体をつくっている栄養素で、体を
あたた
じゅくじゅく温めるはたらきもあります。

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。

たんぱく質

ビタミンC

ビタミンE



辛い
ほか



③ 香辛料を取り入れる。

りょうり ふうみ そ こうしんりょう どうがらし こ から
料理に風味を添える香辛料。唐辛子、カレー粉など辛み
のあるものや、しょうが、にんにくなどは、血行を良くして
からだ あたた
体を温めます。