

## 栄養バランスの両方で



令和2年12月20日  
 横浜市立一本松小学校  
 校長 小原 健人  
 栄養士 中務 未乃

書式変更: 文字の倍率: 71%, 文字間隔広く 0.4 pt

書式変更: 文字の倍率: 71%

書式変更: 文字の倍率: 83%, 文字間隔広く 1.05 pt

書式変更: 文字の倍率: 83%

書式変更: 行間: 1行

書式変更: 最初の行: 0字, 行間: 1行

### ●血液の流れをよくして、からだをあたためる。

ぬるめのお湯にゆっくりつかれば、からだの芯からあたたまります。そして、温かいものを食べましょう。



### ●からだの疲れをとる。

筋肉や関節の緊張をほくして

疲れをとります。そして、卵



や牛乳・乳製品、青魚などの良

質のたんぱく質を摂取して、筋力の低下

### お風呂に入り、 バランスのよい 食事をとってこ んな効果

### ●からだのよこれをとる。

お湯につかることで、皮膚の表面のよこれがとれやすくなります。しょうがを食べると、しょうがの「ショウガオール」の働きで血管を拡張し血液の流れをよくし、肌の表面に働きかけます。

### ●免疫細胞を活性化する。

熱めのお湯は体温を上げ、免疫細胞（病気からからだを守る細胞）の働きを活発にします。

そして、食事でも野菜や大豆を摂取して、免疫力を上げます。特にブロッコリーやキャベツ・トマト・しょうがなどは、免疫力を上げる食品と言われます。



中 おんじ

こうか

#### あつ 熱め(43℃)

からだシャキッとしたり、活動モードにします。眠気もさめますね。

#### ふつ(40℃前後)

血行をよくして、からだをあたためます。



#### ぬるめ(38~40℃)

からだを休養モードにします。気分を落ち着かせたいときや、ぐっすり眠りたいときにオススメ。

### お風呂から上がった後は、ここに注意！！

#### ●湯冷めに注意

—からだや髪の毛の水分をよくふき取っておきましょう。—

#### ●しっかり水分補給を

—水分を補給し、20~30分はからだを休めましょう。—



### ポケットに手を入れていると...

—寒い日にはポケットに手を入れて給食室に来る子どもたちをよく見かけます。なぜポケットに手を入れたまま歩いたらいけないのでしょうか？...養護教諭の「仙先生」に聞いてみました。実はとっても危険なのです。—

—■ 転んだとき、手が出ないので顔や頭をケガしてしまいます。給食室では、特に熱いものが入った器具等があるので、気を付けて欲しいと思っています。—

—■ 姿勢も悪くなります。—



# 給食だより

平成27年2月3日  
横浜市立一本松小学校  
校長 小堀 敏明  
栄養職員 中務 末乃

本格的な冬の到来を迎え、

今年もあと20日あまりとなり、朝晩の冷え込みは一段と厳しくなりました。

大掃除や新年を迎える準備などにかとあわただしい毎日ですが、規則正しい生活を心がけ元気に新しい年を迎えましょう。楽しい集まりで「つい食べ過ぎて…」とか「家の中でゴロゴロ…」とならないように、おうちのお手伝いなど積極的に体も動かすようにしましょう。

暦の上では、春です。

まだ、寒く乾燥した日が続いていますが、手洗い・うがいはでき

## 独自献立のお知らせ

水が冷たいので、トイレから出る時に手を洗わなかったり、食事前の手洗いでも指先をぬらすだけの児童をみかけます。ご家庭でも手洗いの意味や洗い方について、も確かめてみましょう。また、ハンカチを持つようにご協力ください。

## 2月の献立より

◎一年中で一番寒い時期なので、体を温める汁物・シチュー・煮物を多く取り入れました。

(ホライドシチュー・ワンタンスープ・おでん・豆乳チャンポン・きつねうどん)

◎冬に美味しい食材を使った料理を取り入れました。

(野菜のスープ煮・はくさいの甘酢炒め・煮びたし・ヒカリフライ)

(五目豆・貝汁・揚げだいず・豆腐の中華煮・生揚げとだいこんの煮物・きつねうどん)

◎バランスの良い食事として主食・主菜・副菜のそろった献立を取り入れました。

◎新献立として、はくさいの甘酢炒め・あじのピリ辛ソースを取り入れました。

## 牛乳は、なぜ毎日飲むの？

### 骨格を作るにはカルシ

小学生からから高校生高校生くらいくらいまで

増え増え

成長期の著しい時期です。強い力

してたんぱく質やカルシウムカルシウムが大切なこととはよくよく知

わたしたちわたしたちががよくよく食べるもの

ルシウムカルシウ

い吸収率が高い

## ●23日(水)

- ・ターメリックライス
- ・牛乳
- ・鶏手羽もとのグリル焼き
- ・バターカレーソース

を実施します。11月12

12月23日(水)で給食が終了します。日頃は給食運営にご協力をいただきます。ありがとうございます。給食当番の白衣をお子さんが持ち帰りましたら、洗濯・アイロン(消毒の意味があります)・補修をして1月は6日(水)に持たせてください。1月は8日(金)から給食がスタートします。また、給食帽子やマスク(毎日の給食時間に必要になります)を忘れないようご協力

書式変更: インデント: 最初の行: 1 字

書式変更: フォント: 14 pt

書式変更: インデント: 最初の行: 1 字

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO, 14 pt

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: インデント: 左: 0 mm, 最初の行: 0.59 字, 行間: 固定値 15 pt, タブ位置: 0.68 字, リストタブ + 6.5 字, 左揃え, 位置: 水平方向: 左, 基準: 余白, 垂直方向: 32.55 字, 基準: ページ, 水平方向: 1.42 字, 折り返しあり

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: インデント: 最初の行: 1.09 字

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO, 14 pt

書式変更: インデント: 左 1 字, 最初の行: 0 字

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO, 14 pt

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO, 14 pt

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: インデント: 最初の行: 1.09 字

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

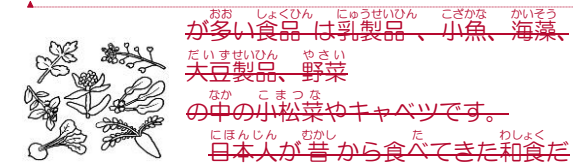
書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

牛乳、チーズ、ヨーグルトやのりなどの海草類をプラスすることで、カルシウム不足の心配がなくなります。牛乳は1日2本(400ml)が目安です。食事・運動・休養を規則正しい生活を送ることで、体内に取り込まれるカルシウムが増え、より健康な体ができるのはいうまでもありません。

## 年こそそばを食べると??

### 年こそそばを食べると?

大みそかに食べる年こそそば。「そばみたいに細く長生きられるように」という話が有名ですが、他にもいろいろなお説があるそうです。例えば、「切れやすいそばを食べて、一年の災厄(よくないこと)と縁を切る。」など



けでは、成長期

の子どもたちにとってカルシウムが少ないです。そこで、朝とおやつや夕食時消化のよい吸収率が高い牛乳、チーズ、ヨーグルトやのりなどの海草類をプラスすることで、カルシウム不足の心配がなくなります。牛乳は1日2本(400ml)が目安です。食事・運動・休養を規則正しい生活を送ることで、体内に取り込まれるカルシウムが増え、より健康な体ができるのはいうまでもありません。

## お正月と七草がゆ(1月7日)

春の七草とは、「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな(蕪)・すすしろ(大根)」の事を言います。この7種の野菜を刻んで入れた七草がゆを食べると、邪気を払い万病を除くと言われます。呪術的な意味ばかりでなく、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効能もあります。

### 豆知識

- ☆ そもそも「食べる」という行為自体が体を温める効果があります。食べ物を消化・吸収する際に食べ物の栄養がエネルギー源となり内臓が活発に働きます。結果、血行が良くなり体が温まってくるのです。最近では簡単に飲料ものやサプリメントで栄養補給する傾向がありますが、「食事をする」を心がけたいですね。
- ☆ 体を温める食材と一緒に、ねぎやしよがは、ジンゲロンやショウガオールが含まれていて発汗作用があるだけでなく血管を拡張して血の巡りをよくしてくれます。

書式変更: フォント: 18 pt

書式変更: 標準, 左揃え, タブ位置: 21.53 字, 左揃え

書式変更: インデント: 最初の行: 0 字, タブ位置: 21.53 字, 左揃え + 22.95 字(なし) + 24.3 字 + 24.98 字 + 25.65 字 + 26.33 字

書式変更: 左揃え, インデント: 最初の行: 1.42 字

書式変更: 左揃え, インデント: 最初の行: 1.42 字

書式変更: 左揃え

書式変更: 左揃え, インデント: 最初の行: 0 字

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: 標準, インデント: 左: 0 mm

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (特殊) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: 標準, インデント: 左: 0 mm

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO, 下線なし

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO

書式変更: フォント: (英) HG丸ゴシックM-PRO, (日) HG丸ゴシックM-PRO



書式変更: 行間: 1 行

### 五味の活用術と基礎知識

五味	種類	成分の種類と性質や特徴	食材と効果
甘味	「糖質(砂糖(シヨ糖))」「ブドウ糖(果糖)」	温度により甘味度は変化しない さわやかさを感じる甘さ 冷やして食べた方が甘味を感じる。	果物
	砂糖 「炭水化物」	冷やして食べた方が甘味を感じる。 かむことにより、分解され甘味を感じる。「エネルギーを得た」という充足感	糖質・炭水化物 デゼート等 ごはん・パン・パスタなどのめん類
酸味	「クエン酸」レモンや柑橘類	さわやかな酸味は甘味や苦味や、うま味を抑える効果	レモンや柑橘類
	「酢酸(酸味料)」穀物酢・果実酢	舌で酸の刺激を感じると消化液・唾液が分泌される	穀物酢・果実酢
塩味	「塩化ナトリウム」	ナトリウムイオンは人が生きていく上で必須成分「おいしい」と感じられる濃さの範囲がせまいため、塩加減には注意が必要になる。海水に由来するが、ミネラルの割合に違いがあり、塩の風味の多様化につながる。	岩塩 甘味を増強 酸味を抑制 苦味を抑制 うま味を増強 天然塩
苦味	「カフェイン(コーヒー)・タンニン(お茶)や柑橘類の苦味成分」	薬理作用があることから、「良薬は口に苦し」ということわざもある位。苦味が他の成分と結びついて記憶に組み込まれ、徐々に苦味を好むようになる。	(コーヒー) (お茶)
うま味	「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」	人間の活動に必要な栄養素であるたんぱく質に存在するアミノ酸の一種で多くの食品にたくさん含まれる。 旨み物質成分を何種類かの食品を組合せることで、相乗効果が得られ、おいしいものになり、より、うま味成分を引き出します。発酵や熟成によって食べ物がおいしくなると感じるのもうま味のおかげ。グルタミン酸とイノシ	トマト・チーズ・白菜・緑茶・昆布など ・や肉・魚 干しいたけ・やきのこ類

書式変更: フォント: 16 pt

書式変更: フォント: 10.5 pt

書式変更: 行間: 固定値 18 pt

書式変更: フォント: 10.5 pt

書式変更: 行間: 固定値 18 pt

表の書式変更

書式変更: 中央揃え, 行間: 固定値 18 pt

書式変更: フォント: 10.5 pt

書式変更: フォント: 10.5 pt

書式変更: 行間: 固定値 18 pt

書式変更: フォント: 10.5 pt

書式変更: 行間: 固定値 18 pt

書式変更: 行間: 固定値 18 pt

書式変更: 行間: 1 行

書式変更: フォント: 10.5 pt

書式変更: フォント: 10.5 pt

書式変更: 行間: 1 行

書式変更: フォント: 10.5 pt

書式変更: 行間: 固定値 18 pt

書式変更: フォント: 10.5 pt

書式変更: 行間: 固定値 18 pt

書式変更: 行間: 固定値 18 pt

書式変更: 行間: 固定値 18 pt

書式変更: フォント: 10.5 pt

書式変更: 行間: 固定値 18 pt

書式変更: フォント: 10.5 pt

書式変更: 行間: 固定値 18 pt

書式変更: 行間: 固定値 18 pt

書式変更: 行間: 固定値 18 pt

書式変更: フォント: 10.5 pt

書式変更: フォント: 10.5 pt

書式変更: フォント: 10.5 pt

	<p>ン酸を1：1で合わせるとうま味が7～8倍になる。例えば「昆布×かつお節」という組合せ。給食では、すまし汁で取り入れている。</p> <p><del>給食では昆布とかつお節の両方でだしをとります。</del></p> <p>乾燥きのこに多く含まれ、調理工程で増加する。</p>	
--	--	--

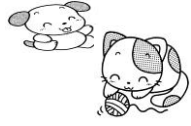
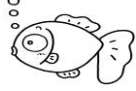
書式変更: フォント: 10.5 pt

書式変更: 行間: 固定値 21 pt

## 体を温める食材



- 〈穀類〉 もち米・黒米
- 〈豆類 野菜〉 ほうれんそう・かぼちゃ・こまつな・にんじん・パセリ・にら・かぶ・れこん・グリーンアスパラガス・ねぎ・しょうが・ピーマン・ごぼう・たまねぎ・ねぎ・らっきょ・ふき・やまいも・菜の花・さつまいも・うど・小豆・黒豆
- 〈ナッツ類〉 アーモンド・杏・杏仁・ぎんなん・栗・くるみ・ごま・なつめ・松の実
- 〈果物〉 オレンジ・ライチ・陳皮・桃・さくらんぼ
- 〈卵・肉〉 鶏肉・鶏レバー・豚レバー・羊肉・鹿肉・牛の骨髄
- 〈水産物〉 あなご・いわし・えび・干しえび・かつお・鮭・ちりめんじゃこ・なまこ
- 〈香辛料〉 しょうが・こしょう・山椒・クローブ・酒・天然塩・唐辛子・豆板醤・シナモン・にんにく・八角・フェネル・わさび・味噌・しょう油
- 〈調味料 油脂〉 大豆油・ピーナッツ油・ひまわり油・サフラワー油
- 〈その他〉 紅茶・ココナッツミルク



書式変更: フォント: 18 pt

書式変更: フォント: 18 pt

書式変更: フォント: 18 pt

書式変更: フォント: 18 pt

書式変更: 両端揃え, 行間: 固定値 21 pt

書式変更: 行間: 固定値 21 pt

書式変更: 行間: 固定値 21 pt

書式変更: 行間: 固定値 21 pt

書式変更: 行間: 固定値 21 pt

### 豆知識

そもそも「食べる」という行為自体が体が温める効果があります。食べ物を消化・吸収する際に食べ物の栄養がエネルギー源となり内臓が活発に働きます。結果、血行が良くなり体が温まってくるのです。

最近では簡単に飲料ものやサプリメントで栄養補給する傾向がありますが、「食事をする」を心がけてくださいね。

体を温める食材と一緒に、ねぎやしょうがは、ジンゲロンやショウガオールが含まれていて発汗作用があるだけでなく血管を拡張して血の巡りをよくしてくれます。

書式変更: 標準, インデント: 左: 0 mm, ぶら下げインデント: 8 字, 最初の行: -8 字, 行間: 固定値 21 pt, 行頭文字または番号を削除



専門料理 川崎寛也