

きゅうしょくだより



令和2年桑折町学校給食センター（4月発行）

連日コロナウイルス感染症のニュースが後を絶たず不安な日々を過ごされている方も多いと思います。感染症にかからないように、手洗いうがいはもちろんのことですが、体の「免疫力」を高めしてくれる食べ物をとることも大切です。細菌やウイルスから私たちの体を守ってくれる「免疫力」を高めしてくれる食べ物を紹介します。

免疫力を高める「ビタミンA・C・E（エース）」



ビタミン	働き	多く含む食べ物
ビタミンA (カロテン)	皮膚や粘膜を強くしてウイルスを体に入りにくくする	人参 春菊 かぼちゃ レバー等    
ビタミンC	皮膚や血管を丈夫に保ち病気に対する抵抗力をつける	ピーマン いも 果物 ブロッコリー等     
ビタミンE	細胞膜を酸化（老化）から守る働き	種実類 アボガド モロヘイヤ 油脂類等    

例えばカレーライスだけではなく、サラダや果物などもプラスするなど、普段の食事でもなるべく多品目の野菜や食品をとることを意識してみましょう。
ビタミンエース（ビタミンA・C・E）のそろった献立で免疫力を高めておきたいものですね。



4月14日(火)

入学・進級を祝って お祝いメニュー

- ・赤飯 ゴマ塩
- ・鶏の唐揚げ
- ・磯香和え
- ・すまし汁
- ・お祝いデザート



4月の給食紹介コーナー



給食センターの
からあげは手作りです。
下味をつけた鶏肉に、
かたくり粉をつけて、
一つ一つ丁寧にあげます
この日は、全部で 2600 個
のからあげを調理員
さん1人で揚げましたよ。



4月から醤油
が変わりました。

丸大豆醤油
大豆(国産)
小麦(国産)
塩(国内製造)



と良い材料を使った
醤油を使うと、少量
でも味が決まるので
減塩にもつながります。

すまし汁は、こんぶと
かつおぶしでだしをしっかり
とって味に深みをあたえます。



磯香和えのレシピ

(材料1人分)

ほうれん草	20g
キャベツ	20g
人参	5g
枝豆	5g
刻みのり	0.5g
醤油	2g

磯香和えの作り方

- ① ほうれん草、キャベツは、食べやすい大きさに切って、それぞれ茹でてさめます。
- ② 人参は、千切りにして茹でます。
- ③ 枝豆は、さやからだしておきます。
- ④ ①～③を醤油、刻みのりで和えます。

のりの香りでご飯の進む一品です。



