

かぞくみんなでよんでください!

# よいくだより1号

令和5年1月 東松山市学校給食センター 辻  
あけましておめでとうございます!



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が  
始まりました。寒くて起きるのがつらい  
時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはん  
を食べて体を温め、元気に登校しましょう!  
かまどちゃん

## <1がつのこんだてしょうかい>

### 24日~30日「全国学校給食週間」テーマ別メニュー★

24 健康で長生きして天下をとった徳川家康が好んで食べたメニューを再現!	25 秩父のみそ汁が登場!	26 やきとりごはんに、市産野菜がたっぷり!	27 オレンジイモパンにいちごで、グリーンピースを使ったエルトースが登場!	28 当時子どもたちの栄養を考えて作った給食メニューを再現!
---	------------------	---------------------------	--	-----------------------------------

18日: 松山中リクエスト(ラーメン揚げパン!?) 19日: 食育の日~イタリア料理~  
31日: 松山北リクエスト(アイス大福のデザート) 魚の出汁(ポト)のうま味を味わうパスタ!

### まなぶ!旬の食材クイズ

給食でも登場する冬が旬の野菜... だいこん、はくさい、ねぎ、ほうれん草などは、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えます。さて、他の季節と比べて味はどう感じるでしょうか?

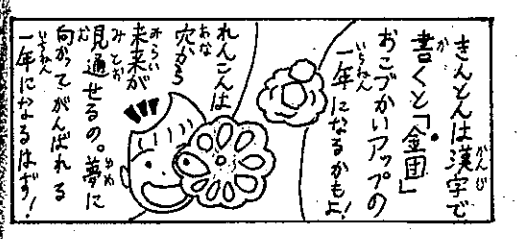
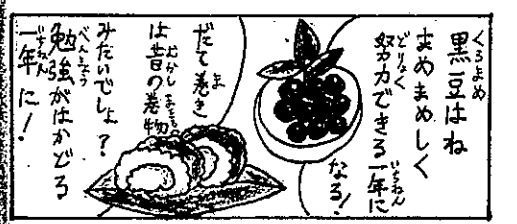
- ① うすい
- ② あまい
- ③ かわらない



## 「世界五大健康食品」って知ってる?

2006年に、アメリカの健康専門誌「ヘルス」が、健康に優れた効果があると掲載した5つの食品を紹介しました。日本の食品も選ばれています! 食生活にうまく取り入れてみるといいですね!

## 「よいくだより」チルアウト ~どんな1年にしたい?~



### 日本「大豆」

大豆は植物ですが、肉や魚と同じように、体に必要な必須アミノ酸をバランスよく含むたんぱく質が豊富です。まさに「肉のお肉」ですね。納豆や豆腐、みそやしょうゆなど、和食には欠かせません。

### 韓国「キムチ」

塩漬けた野菜を発酵させた調味料(カンジャン)で漬けたおなじみの漬物。発酵食品のため、腸内環境を整える乳酸菌も豊富です!

### スペイン「オリーブ油」

オリーブ油中のオレイン酸は、増えすぎると血管が硬くなるLDL(悪玉)コレステロールを低下させるといわれています。油なので、とりすぎは禁物!

### インド「レンズ豆」

日本ではお馴染みのない、平たいレンズ状の豆です。たんぱく質が豊富で、腸内環境をよくし、免疫力を高めます。食物繊維も豊富です。