



川口市立十二月田小学校
令和8年2月

☆毎月19日は食育の日☆

こんげつ しょくいくもくひょう
今月の食育目標

ま しょくじ
～かぜに負けない食事をしよう！～

そろそろ体が寒さに慣れてくる時期ですが、健康で過ごすためには油断は禁物です。そこで、かぜに負けない体をつくるための食事のポイントを紹介しします。12月号も参考にしてみてくださいね！

「まごわやさしい」食材

「まごわやさしい」とは、食事に取り入れたい7種類の食品の頭文字を合わせて作られた言葉です。これら7種類の食品がそろった食事は、栄養バランスが整っていて、かぜに負けない体をつくるのに役立ちます。今日の食事には「まごわやさしい」食品は入っていましたか??



ま

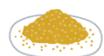
め (大豆製品)

大豆製品にはたんぱく質やカルシウム、鉄など、たくさんの栄養素が含まれています。



ご

ま



ごまには体に良い働きをするリノール酸やオレイン酸という油が含まれています。



わ

かめ (海藻類)

海藻に含まれる食物繊維は、水に溶ける性質を持ち、お腹の中で働く菌のえさとなってお腹の中をきれいにしてくれます。



や

さい



野菜にはビタミンやカリウムなどの栄養素がたくさん含まれています。



さ

かな



魚には良質なたんぱく質や、DHA、EPAといった体に良い働きをする油が含まれています。



し

いたけ (きのこ類)



きのこにはビタミンDがたくさん含まれています。うまみ成分を含むため、減塩にも効果的です。



い

も



いも類にはビタミンCや食物繊維などの栄養素が含まれています。ビタミンCは尿として体の外に毎日出ていくため、毎日とることが必要です。

給食ができるまで

～機械②編～

給食センターでは様々な機械を使用して給食を作っています。フライヤーは、一度に大量の揚げ調理が出来てとても便利です。約3 mのフライヤー機の中を、揚げ物が通ります。



揚げパン

揚げパンは約1分ほどで揚げられます。
揚げ終わったらきなこや砂糖をまぶします。



から揚げ

から揚げは手作業で下味と衣をつけてから油で揚げます。作業が多く大変なメニューのひとつです。

ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？



- 【材料：給食4人分】
- ・豚肉…128g
 - ・しょうが…0.8g
 - ・にんにく…0.8g
 - ・炒め油…2g
 - ・キムチ…28g
 - ・たまねぎ…60g
 - ・キャベツ…100g
 - ・にら…8g
 - ・さとう…2g
 - ・酒…6g
 - ★こいくちしょうゆ…4g
 - ・みそ…16g
 - ・ごま油…4g
 - ・ごま…4g

♪豚キムチ炒め♪

- 【作り方】
1. 食材の下処理を行います。しょうが、にんにくはみじん切り、たまねぎ、キャベツ、にらは食べやすい大きさに切ります。
 2. フライパンに油をひいて、しょうが、にんにく、豚肉を炒めます。
 3. 豚肉に火が通ってきたら、キムチ、たまねぎ、キャベツ、にらも炒めます。
 4. 調味料(★)を加えて味の調整をします。みそ、ごま油、ごまは香りが消えないように、加熱のし過ぎにご注意ください

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。

【一口メモ】

キムチなどの漬物は発酵食品の仲間です。発酵食品には腸内環境を整える働きがあります。人間の免疫細胞の大部分は腸内にいるため、免疫力の向上にも効果があります。