



# 食育だより 1月



令和8年1月 白山市立蕪城小学校

あけましておめでとうございます。いよいよ今年度ラストスパートです。給食室のスタッフ一同、みなさんの健やかな体と心を育むために、安心安全でおいしい給食を提供できるよう、気を引き締めて努めてまいりますので、よろしくお願ひいたします。みなさんも、自分の健康のため、食べ物の命のため、作ってくれた人のため、そして地球環境のために、できるだけ残さず食べて全校で残食ゼロ(食品ロス削減)をめざしましょう。



この機会に「食べる」ことについてあらためて考えてみませんか？

学校給食週間期間中は、給食で人気のメニュー、さまざまなテーマ(能登応援・世界ジオパーク・白山市お誕生日)の献立を実施します。お楽しみに！

26日(月) 人気メニュー①  
27日(火) 人気メニュー②  
28日(水) 能登応援献立  
29日(木) 世界ジオパーク(ブラジル)  
30日(金) 白山市お誕生日給食

白山市は2月1日に  
21年を迎えます



## 冬の食生活について 考えよう

### 免疫力アップにはビタミンACE(エース)



#### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強くします。かぜのウイルスが体の中に入れるのを防いでくれます。

緑黄色野菜に多く含まれています。

～おすすめレシピ～  
かぼちゃのポタージュ、ほうれん草のグラタン、ブロッコリーのサラダ



#### ビタミンC

ウイルスと戦うための抵抗力を高めてくれます。

野菜、いも、果物に多く含まれています。

～おすすめレシピ～  
ポテトサラダ、ねぎのスープ、鶏白菜鍋、さつまいものレモン煮



#### ビタミンE

体の血行を良くし、皮膚の抵抗力を強化します。

ゴマやナッツなどの種実類、緑黄色野菜に多く含まれています。

～おすすめレシピ～  
ししゃものゴマ揚げ、青菜のゴマ和え、アーモンドサラダ



### 栄養アップの料理のコツ！

#### ★ビタミンAとEは油となかよし！

ビタミンAとEは油に溶けるビタミンです。体内への吸収を高めるために、料理の時は油で炒める、揚げるなどの油を使った調理法がおすすめです。

#### ★ビタミンCは水となかよし！

ビタミンCは水に溶けるビタミンです。果物を食べるのはもちろん、スープやお鍋など、汁に溶け出たビタミンCを食べられる調理法もおすすめですよ。

#### ★旬の食べ物を食べよう！

旬の食べ物は、旬ではない時季と比べ、栄養価が高くなっています。冬に旬を迎える食べ物を積極的に食事にとりいれることができますね。

