

No. 8 R4.12
 栄養教諭 中村 智子
 しょくいくだより
ぱくぱく

早いもので、今年も残り半月ほどとなりました。寒さもだんだんと厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、鍋料理や実だくさんの汁物などで体を温め、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

からだ ちょうし とどの
 体の調子を整える

ビタミンをとろう!

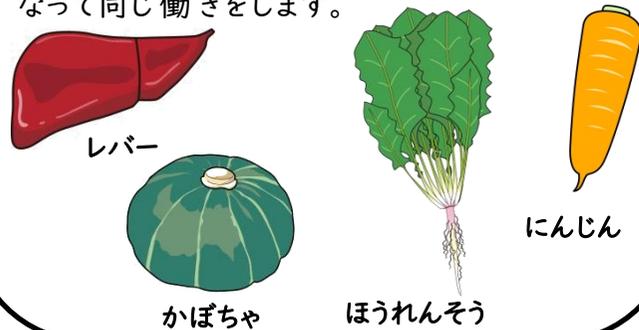


ビタミンは、体のさまざまな機能を調節する大切な栄養素です。ビタミンにはいろいろな種類がありますが、その中でも風邪の予防に効果があるとされている栄養素を紹介します。

ビタミンA

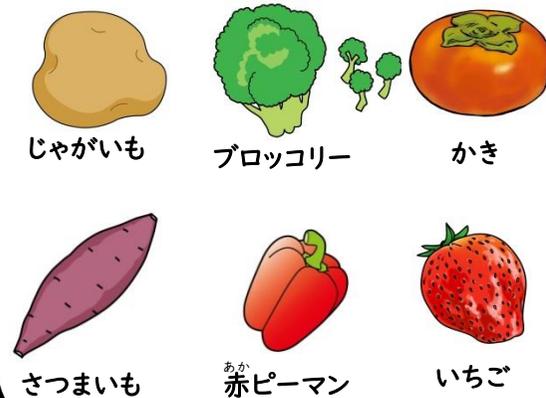
ビタミンAには、全身の皮ふやのど、鼻などの粘膜を健康に保つ効果があります。健康な粘膜は、風邪の菌やウイルスが体内へ侵入するのを防いでくれます。

レバーに多く含まれているほか、緑黄色野菜に含まれるカロテンが、体の中でビタミンAになって同じ働きをします。



ビタミンC

ビタミンCは、体内に侵入した風邪の菌やウイルスに対する抵抗力(免疫力)を高めると言われています。野菜や果物、いも類に多く含まれています。

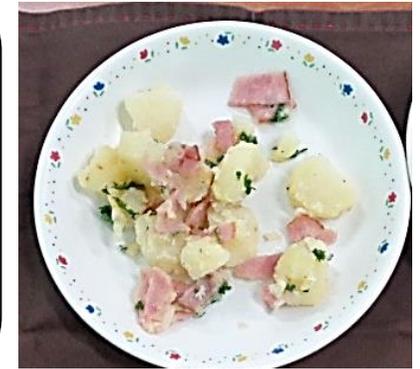


6年生 調理実習

家庭科で、今まで学習した調理方法(ゆでる・いためる)のできる「ジャーマンポテト」を作りました。水やガスを無駄にしないように、環境にも配慮しながら調理実習をすることができました。



水を節約するために、じゃがいもはボウルにためた水で洗いました。
 ガスを節約するために、ゆでる水の量や火加減に気をつけて調理しました。



5年生 調理実習

家庭科で、日本の伝統食である「ご飯」と「みそ汁」について学習しました。花房米を鍋で炊き、みそ汁はいりこでだしをとりました。実は、グループごとに栄養バランスなどを考えて選びました。野菜は、だいこんやねぎ、じゃがいもなど、かっぱの里で購入した地場産物を使用しました。出来上がったご飯とみそ汁を、お世話を手伝ってくださった大庭さんと一緒に味わいました。自分たちが育て、鍋で炊いたご飯と、地場産野菜を使ったみそ汁は格別だったようです。

