給食だより

冬休み号

2020年(令和2年)
福山市教育委員会
（学校保健課）

もうすぐ楽しい冬休みですね。かぜやインフルエンザ，新型コロナウイルスなどの感染症にかからないようにするためには，手洗い・うがいをすることはもちろん，免疫力を高める食事も大切です。
旬の野菜など栄養価の高い食材を食事に取り入れ，感染症を予防しましょう。

予防の第一歩！手洗いを復習しよう！

いろいろな物を触る手には，目には見えない小さな細菌やウイルスがつきやすいです。
これらが体内に入らないようにするためにも，こまめに丁寧な手洗いをしましょう。

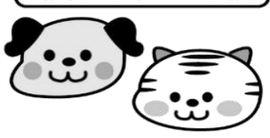
こんな時は忘れずに!

外から帰った時

食事の前

トイレの後

動物を触った後



しっかり手を洗うには…

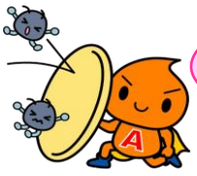
1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

2 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗いする。

3 流水で十分に洗い流す。

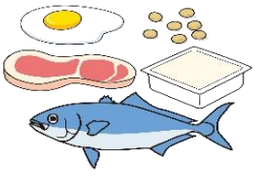
4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

免疫力を高める食事をしよう



①たんぱく質をとる

肉・魚・
卵・大豆
大豆製品

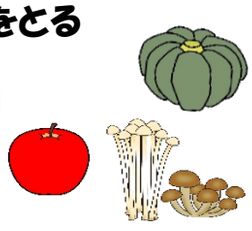


②ミネラルやビタミンをとる

葉物類・根菜類
緑黄色野菜と
その他の野菜

③食物繊維をとる

豆類・きのこ類
海藻類・野菜
果物



私たちの体を
ウイルスや細菌から守る！
免疫細胞レンジャー

この6つのことに気を付けると，
ぼくたちはもっと力を発揮して，
免疫力を高めるよ！

④発酵食品をとる

納豆・ヨーグルト・
キムチ・みそなど

⑤体を温めるものをとる

しょうが・にんにく
ねぎ類など

⑥こまめに水分をとる

1日にコップ
6～8杯分
飲もう

「早寝・早起き・朝ごはん」　「地場産物を食卓に」

福山市の特産物を紹介します

福山市は山と海に囲まれた自然豊かな市です。山や畑では，くわいやアスパラガスなどの野菜や，ぶどう，柿などの果物が収穫されています。また，穏やかな瀬戸内海では新鮮な魚介類が収穫されています。今回は，福山市の特産物のうち２つを紹介します。

鯛

福山市では，約３８０年前から鯛網漁が盛んに行われています。

鯛は，高たんぱく・低脂質でさっぱりとした味わいなので，和食・洋食問わずさまざまな料理に使われます。

また「おめでたい」の語呂合わせで縁起物としておせち料理やお祝い料理の１品としても食卓に並びます。

保命酒

保命酒は，福山市の特産物の薬味酒です。１３種類の漢方薬と麹米，もち米，焼酎の計１６味を漬け込んだ和製リキュールです。

飲むと，冬には体が温まり，夏は夏バテ予防の効果があるといわれています。

給食では保命酒かすの優しい甘みをいかし，カレーライスやかす汁に使っています。

★ レシピ紹介 ★

鯛と保命酒かすを使った学校給食のレシピです。
ぜひご家庭でも作ってみてください。

真鯛の塩から揚げ

鯛本来のうまみをいかした料理です。
12月の給食で提供しました。

材料【4人分】	分量
鯛（切り身）	4切
塩	2g
片栗粉	30g
揚げ油	適量

【作り方】
①鯛に塩をふる。
②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。

☆ ちょっとひと工夫 ☆
・青のりを加える。　・塩をレモン塩に変える。
・あんをかけたり，甘酢漬けにしたりする。

保命酒かす汁

保命酒かすを使った汁物です。
優しい甘さがあり，体を温めてくれる1品です。

材料【4人分】	分量	切り方
鶏肉（こま切り）	40g	
にんじん	1/3本	いちょう切り
だいこん	60g	いちょう切り
里芋	2個	厚めのいちょう切り
板こんにゃく	1/6枚	短冊切り
しめじ	20g	小房に分ける
油揚げ	1/4枚	短冊切り
ねぎ	3本	小口切り
酒粕（保命酒）	15g	
中みそ	大さじ2	
白みそ	大さじ1/2	
いりこ（だし用）	10尾	
水	3カップ	

【作り方】
①いりこでだしをとる。
②酒粕とみそを①のだし（少量）で溶いておく。
③鍋にだしを入れて，鶏肉，だいこん，にんじん，里芋，こんにゃくを順番に加えて煮る。
④材料が煮えてきたら，しめじ，油揚げを加える。
⑤④に②を入れて，調味する。
⑥最後にねぎを散らす。