



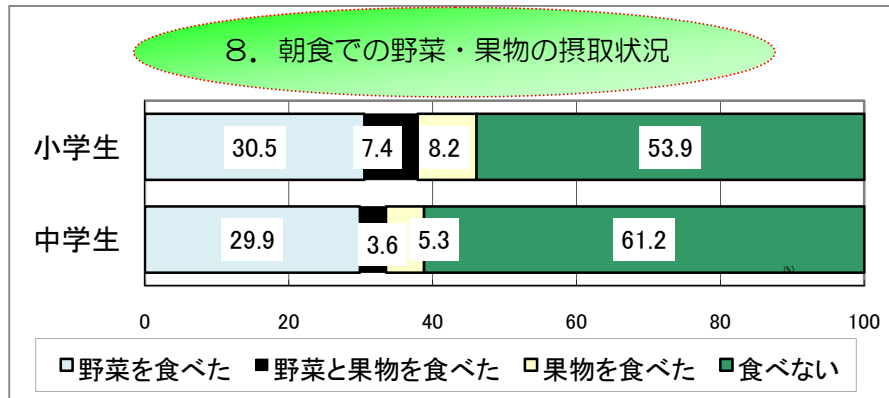
# 常滑市給食だより

1月号

さあ、新しい年の始まりです。今年はどんな一年にしますか？  
目標をたて、食生活を大切に、寒い冬を元気に過ごしましょう。

## スッキリ出して！運氣アップを

知多地方小・中学生 食生活状況調査結果



小・中学生とも朝食で野菜や果物が食べられていません。常滑市の給食でも野菜料理は食べ残しが多くあります。風邪の予防&体の調子を整えるためにも朝から野菜と果物を食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。冬野菜のおいしい時期です。ご家庭で旬の野菜を使った料理を工夫しましょう。

## かぜを予防する食事について知ろう



冬は空気が乾燥して、ウイルスにとっては、最適な環境です。ウイルスは目や鼻腔などの粘膜から侵入します。侵入を防ぐには粘膜を正常に保ち、体の免疫力を高めることが大切です。免疫力を高めるには、腸内細菌を活発にする食物繊維なども必要です。



食物繊維は体の中をきれいにする腸のそうじ係

今が旬の

### 食物繊維を多く含む食品 (100g当たり)



とこめちゃんといっしょに！



とこめちゃん

18日(月)

### 菜の花和え

**材料 (4人分)**  
 菜ばな 50g  
 にんじん 中1/2本  
 白菜 80g  
 砂糖 大匙1  
 醤油 小匙2  
 すりごま 小匙1

#### 作り方

①にんじんはせん切り、白菜は2cm幅、菜ばなは3cm幅に切って茹で、水気を取り、冷ましておく。  
 ②砂糖、醤油、すりごまを混ぜ合わせ、①を和えてできあがり！

食物繊維が1人分 1.4gとれますよ



1月25日(月)～1月29日(金)

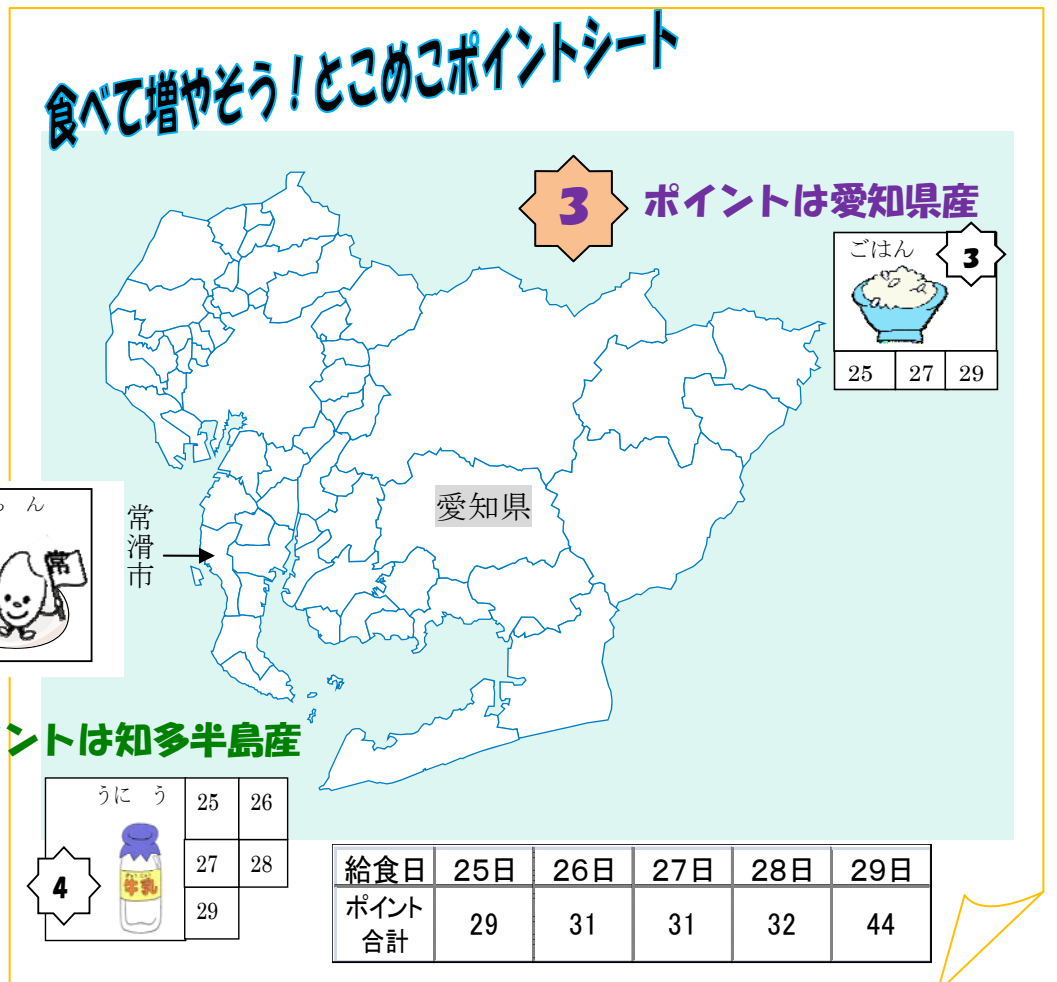
## 学校給食週間



地産地消で食育推進！

今年のテーマは「食べて増やそう！とこめこポイント」  
 食べ物や生産者に感謝する心を育むことがねらいです。  
 児童生徒に、  
 ①食べ物が自然の恩恵のもとに成り立つこと  
 ②食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていること  
 ③地域の優れた伝統的な食文化への理解を深めること  
 など、とこめこポイントシートを使って知らせます。  
 ご家庭でも①～③について話題にしていただきたいです。

### 食べて増やそう！とこめこポイントシート



使用日



食品

ポイント数