

早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのがカゼやインフルエンザなどの流行です。しっかり予防しましょう。そして新しい年を元気に迎えましょう。

かぜ予防のための食生活のポイント

たんぱく質をしっかりとる



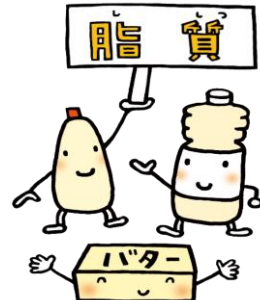
体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

ビタミンの補給も忘れずに



野菜・くだものに多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

脂質(油)も不足しないように



粘膜を強くするビタミンAの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源にもなります。



ぐんま

群馬クレインサンダーズ×太田市コラボ給食



太田市学校給食では、食べて学ぼうスポーツ栄養×食べて応援！群馬クレインサンダーズ！！という企画で、群馬クレインサンダーズとのコラボ給食を12月4日木曜日に提供します！！



コラボ給食 メニュー



主食・・・サンダめし

★群馬クレインサンダーズのチームカラーの黒・黄・赤・白の食材を使用した混ぜごはん★

副菜・・・パワーアップサラダ

★成長期の体作りやスポーツ栄養に必要な栄養素を多く含む食材を使ったカレー風味のサラダ★

汁物・・・豚汁

★群馬クレインサンダーズの＃55 谷口大智選手のおすすめ『豚汁』を提供します★

今月の地場産物

ほうれんそう



群馬県は、ほうれん草の生産が盛んです。3年連続で出荷量全国1位(令和5年度)を達成しました。

群馬県内でも、太田市は、栽培が盛んな地域です。太田市の恵まれた土壌と熟練の栽培管理の下で育ったほうれん草は緑が濃く、葉肉の厚みがあります。鉄分、ビタミン、食物繊維などが多く、栄養たっぷりの野菜です。今月の給食で提供予定の山吹和えのレシピを掲載しましたので、おうちでも旬のほうれん草を使って作ってみてくださいね！

東毛の味、未来の食卓へ

やまぶきあ
山吹和え



【地域の食材】ほうれん草、きゅうり

材料(2人分)

ほうれん草 56g
きゅうり 20g
コーン缶ホール 30g
乾燥わかめ 1g
白いりごま 2g
こいくちしょうゆ 6g
みりん 2g

作り方

1. ほうれん草は2cm幅、きゅうりは小口切りにする。わかめは水戻しし、食べやすい大きさに切る。
2. ほうれん草、きゅうり、わかめを下茹でし、水冷する。
3. 2. 汁気を切ったコーン、しょうゆ、みりん、白いりごまを合わせる。