

11月きゅうしょくだより

最近、一段と寒くなってきて、かぜなどのお休みが増えてきそうです。

かぜに負けない体をつくきましょう！

かぜ予防の再確認！！

- ☆栄養バランスのよい食事
- ☆早寝早起きで十分な睡眠
- ☆適度な運動



かぜ予防には「これさえあれば大丈夫！」というものはありません。

そのため毎日の生活習慣が大切となります。

栄養バランスのよい食事をとり、体力をつけるために適度な運動をし、十分な睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

ほかにも…

★外から帰ったときや食事の前には
石けんで手を洗い、がらがらうがいをしましょう。

新たに意識しよう…

今年はインフルエンザが流行するかも…
とされています。

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスの侵入を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、口や鼻から呼吸とともに入ってきます。鼻や気道の粘膜の表面は【線毛】と呼ばれる毛で覆われていて、この線毛が小刻みに動くことで粘液に流れを作りウイルスを咳やたんとして排出しますが、身体の水分量が減ると線毛が乾いてしまい、うまく働けなくなり侵入してきたウイルスを排出できなくなります。かぜ・インフルエンザ予防のためにも、こまめな水分補給で常に喉をうるおしてウイルスを寄せ付けないようにしましょう！

神奈川県は、ワイン生産量No.1!※1

日本のワイン生産量は、神奈川県がトップです。そしてその約95%が※2 メルシャン藤沢工場で作られています。2020年で藤沢工場設立100周年を迎え、長きにわたり藤沢でワイン造りをおこなっており、工場見学に行っている小学校もあります。

また、メルシャン(株)と藤沢市は「地域活性化に資する包括的連携協力に関する協定書」を締結しています。協定には「ワイン生産量日本一の藤沢工場で生産されるワインを学校給食で使用する地産地消の取組」などが盛り込まれています。

学校給食で使われているワインは、メルシャン藤沢工場のものです!



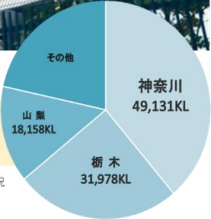
※1 2020 年度国税庁酒税関係係数表(都道府県別) ※2 メルシャン果実酒醸造出荷数量を基に試算



神奈川県はワイン出荷量日本一!

メルシャン藤沢工場

出典:令和2年度国税庁酒税関係係数表 都道府県別の課税状況



市内のスーパーマーケットやコンビニ等にご協力をいただき
スポーツの秋・食欲の秋に

「しっかり食べてしっかり運動!」と題しておにぎりコーナーや惣菜コーナー等に「今日たんぱく質とりましたか」のカードやポスターを11月末まで掲示しています。バランストリオも登場しています。ぜひ市内のスーパーマーケットやコンビニで見かけたら毎回の食事にたんぱく質を忘れずに摂りましょう!

詳しくは藤沢市のホームページ「食育の推進」へ



ふじさわ市 食育の推進

アイチア野菜レシピ



野菜を食べよう

アキバノミヤ

きゅうしょく三ニレシピ

辣白菜(ラーパーツァイ)

<材 料> 4人分

白菜	大3枚(250g)
にんじん	中1/5本
生姜	1かけ
酢	小さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1/4
一味唐辛子	少々
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ1/2

<作り方>

- ① 白菜・・・短冊 にんじん・・・千切り
生姜・・・みじん切り
- ② 白菜とにんじんはゆでて、水気を切っておく
- ③ 調味料に生姜を加えて煮立て、②を加えて和える

校長先生が作ってみたい・・・
と言っていたので。

白菜をたくさん使った
ピリ辛の和え物です!