



令和3年(2021年)1月29日
札幌市立ひばりが丘小学校
札幌市立新札幌わかば小学校

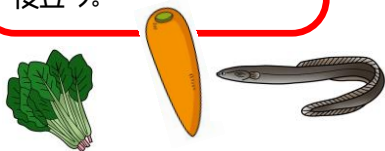
寒さの厳しい日々が続いています。手洗いをしっかりと行い、規則正しい生活とバランスのとれた食事で栄養補給をし、体調管理に気をつけましょう。

冬のエースはビタミンACE

冬においしい食べ物には、ビタミンA(カロテン)、ビタミンC、ビタミンEがたくさん含まれているものがあります。これら三つのビタミンはまとめて「ビタミンACE(エース)」とよばれることがあります。それぞれに体の抵抗力を強め、抗酸化作用を持ち、体内で増えすぎた活性酸素を除去して生活習慣病を予防してくれます。また、これら三つのビタミンを一緒にとると、お互いのはたらきを高め合い、相乗効果でいっそう体の健康を保つのに役立ちます。

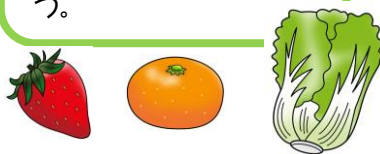
ビタミンA

のどの粘膜のはたらきを高め、かぜなどのウイルスの侵入を防ぐのにも役立つ。



ビタミンC

体の中の免疫のはたらきを高める。冬に多い肌荒れを防ぐのにも役立つ。



ビタミンE

血液の流れをよくし、冷え性などを防ぐ。体の細胞の老化を防ぐのにも役立つ。



今月の給食から

ほうれん草とベーコンのサラダ

<材料> 4人分

ほうれん草・・・120g(4株)
もやし・・・100g
ベーコン・・・16g(1枚)
醤油・・・大さじ1/2
酢・・・小さじ1
サラダ油・・・小さじ1/2
砂糖・・・少々
白いりごま・・・少々

<作り方>

- ① ベーコンはせん切りにし、からいりして油をきって冷ましておく。
- ② ほうれん草はゆでてから水でさまし、一口大に切っておく。
- ③ もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 水気を切った野菜と①・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。