



# こんにちは!

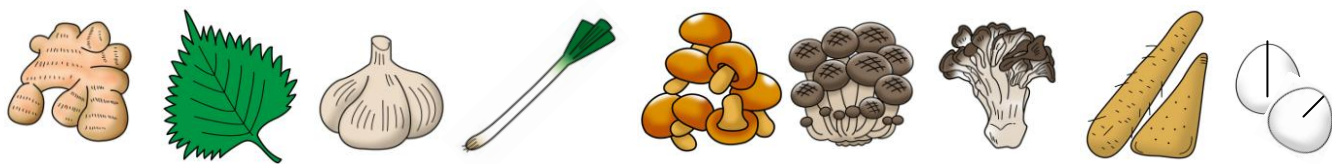


予想されていた通り、高松市内でも新型インフルエンザが児童・生徒の間で多く発生しています。これから気温も湿度も下がり、一層体調をこわしやすくなることも考えられます。そこで、今月号はインフルエンザに負けない体づくりにつながる食べ物の紹介と、裏面には地場産物情報をお知らせします。元気な体を作り、楽しく登校ができるように参考にしてください。

## インフルエンザに負けない食事づくりに!

新型インフルエンザにかぎらず、季節性インフルエンザやかぜでも、同じ環境にいてもかかる人とかからない人がいますね。その理由の一つとして自己免疫力の強さや、酵素を含む食べ物のとりかたが考えられます。

自己免疫力を高めやすい食べ物は、香味野菜として知られているしょうが・にんにく・ねぎ・大葉や、とうがらし・やまいも・きのこ類・大麦などがあげられます。



これらを使った煮込み料理(しょうが煮・きのこのみそ汁・シチューなど)や、てんぷら・和えもの・麦ごはんなどを毎日の食事にとり入れるように心がけましょう。

### 酵素って?



酵素は人の体内でつくられていて、消化や分解の働きをします。また、炎症反応を解消することでも知られているたんぱく質の一種ですが、食事からもとることができます。生の食材や発酵食品にはたくさん含まれていますので、しょうずにとりいれてみませんか!

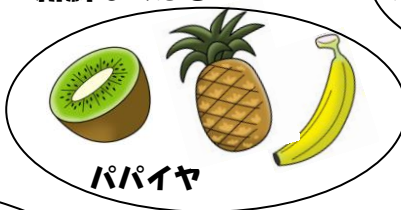
### 酵素の強い食べ物

#### 発酵食品



#### なっとう

#### 新鮮なくだもの



#### パイヤ

#### 新鮮な野菜

#### きゅうり だいこん



#### たまねぎ



トマトとオリーブオイルの組み合わせは、  
ベーターカロテン(免疫力アップ)も  
効果的にとれます。はちみつをホットケーキ  
やパンにつけたり、ヨーグルトにいれて  
食べるといいですよ。

野菜のたっぷり入った酢の物・なます・  
新鮮な果物のヨーグルトあえなども  
おすすめです。

# 10月の給食指導から児童生徒の感想

(二番丁)学校 (亀阜小)学校



★どのようなことが分かりましたか？

- ・しっぽくうどんのいみ
  - ・しっぽくうどんを食べると赤、黄、緑全部のしるいがつくまわっていることが分かった。
  - ・しょうゆよりたいていこが分かった。
  - ・香川県内で材料がつくられていることが分かった。
- しっぽくうどんはしっぽくうどんがおいしくなること

★これからどのようなことに気をつけたいですか？

えいようたっぷりなので、おじわってのこです。食べる。

今月は玉藻中学校と二番丁小学校・亀阜小学校の感想をお知らせします。

(玉藻中)学校



★どのようなことが分かりましたか？

讃岐産の小麦「讃岐の夢2000」があるということ。今日のうどんはこの小麦で作られている。外国の小麦よりもちもちしている気がした。

この小麦2000は、県民の夢でつくられている小麦の品種です。すぐくろびて、どこに小麦だかわかりません。

★これからどのようなことに気をつけたいですか？

外国によらず、自給率を上げてほしいです。

くろびて、作られた、大切な小麦なので、残さず食べたいです。

たべよう。伝えよう。  
おほえよう。

## かがわの特産物 (きんときにんじん)

11月は香川県の特産物の中から、今月の学校給食にも登場した「きんときにんじん」を紹介。「きんときにんじん」は、香川県の風土が育てた「あんもちぞうに」や「おせちりょうり」によくつかわれてきた野菜です。いつものみそ汁や煮物・たきこみごはんなどに使ってみませんか？！

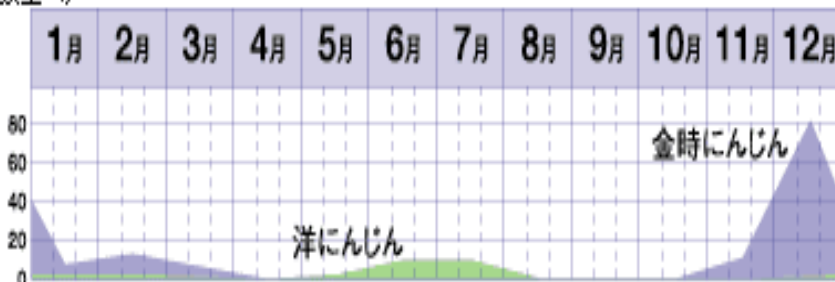
きんとき ほそなが かたち とくちょう すなじ  
金時にんじんは、細長い形が特徴です。砂地で

で作らなければ丸い形になってしまうそうです。美しい赤色も、瀬戸内のミネラルたっぷりの砂地でなければいけないとか・・・

雨が少なく温暖な気候が、金時にんじんの栽培に適しているのです。

金時にんじんの出荷期間 (高松中央卸売市場取扱数量:平成13年作)

(数量:t)



主要な出荷先等

京阪神	65%
京浜	26%
四国	4%
中国	4%

