

## 6年生がマイ・ランチコンテストにトライ!

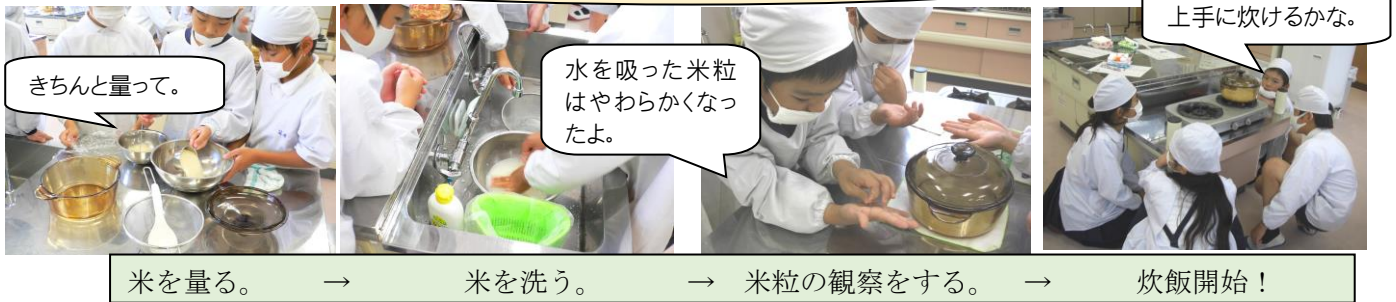
6年生は、小学校生活も残り3か月。4月からは中学生です。国分寺中学校では「弁当の日」が待っています。中学生になって自分一人で弁当を作る時に備えて、7年前から家庭科の授業の中でマイ・ランチコンテストを行っています。4~5人のグループで協力して弁当のメニューを考え、実際に調理し、昼に食べました。みんなで真剣に取り組み、素晴らしい弁当ができあがりました。さすが、6年生!



## 5年生はゆでる調理について学習しました。

5年生は、ガラス鍋を使った炊飯と、野菜を使ったゆでる調理について学習しました。ガラス鍋の炊飯では、米がごはんに変化していく様子を観察しました。湯が噴きこぼれそうになったり、焦げ付きそうになったりと、火加減の難しさも体験しました。次に、ほうれんそうとじゃがいもを使ったゆでる調理に挑戦しました。野菜の種類に応じた洗い方やゆで方、包丁の扱い方など調理実習に必要な多くのことを学びました。

### ガラス鍋を使った炊飯



### 野菜をゆでる調理



# 食べ物で免疫力を高めよう！

冬はインフルエンザや感染症などが流行する時期です。病気にかかりにくい体をつくるためには、細菌やウイルスから体を守る力「免疫力」を高めることが大切です。

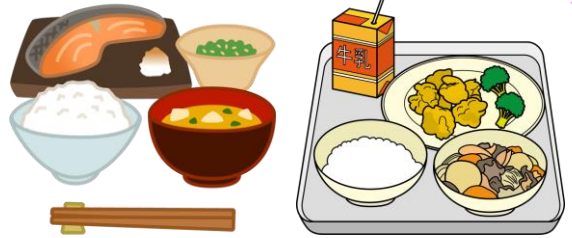
まずは基本！

免疫力をアップさせるためには...



## バランスの良い食事をする

主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎日3回とるようにしましょう。忙しい朝には、果物やヨーグルトを一品添えるとより充実します。また、みそ汁を具たくさんにすると簡単に栄養価をアップさせることができます。



## 免疫力のカギは腸内細菌！

腸の働きを活発にさせ、腸内環境を良くすることが免疫力アップにつながります。そのためには、善玉菌(体に良い働きをする腸内細菌)を増やすことが大切です。

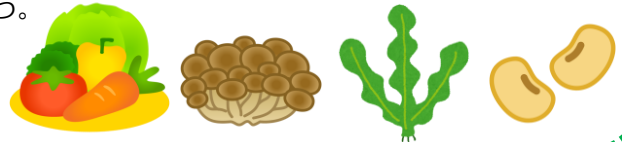
### 発酵食品をとる

ヨーグルト・みそ・納豆などの発酵食品には善玉菌を増やす力があります。納豆はそのまま食べるだけでなく、オムレツやチヂミに入れてもおおいしく食べられます。



### 食物繊維をとる

食物繊維は、善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やしてくれます。また、便通を良くし腸内環境を整える働きがあります。現代人は食物繊維が不足していると言われるます。野菜や果物のほか、きのこ類や海藻類、豆類を意識して積極的にとるようにしましょう。



**プラス!!** 十分な睡眠・適度な運動でさらに免疫力アップ!



## 今月のふるさと給食

12月23日(水)の献立 ★は町内や近郊地域産の食材

うめちりごはん(米、大麦、うめちりめん)

牛乳

鶏肉とギョーザの具たくさんスープ

(鶏肉、ギョーザ(乳・卵不使用)、★白菜、★しいたけ、★金時人参、たまねぎ、★食べて菜、しょうが、にんにく、鶏ガラスープ、しょうゆ、食塩、こしょう、チキンコンソメ、水)

国分寺町産野菜のあえもの

(★大根、★チンゲン菜、★金時人参、白ごま、しょうゆ)

ミニゼリー(乳・卵不使用)



寒い季節になりました。冬は国分寺町や近郊地域の野菜がたくさんとれる時季です。今月は、白菜、金時人参、しいたけ、食べて菜、大根、チンゲン菜が登場です。米はもちろん、香川県産の「おいでまい」です。

香川県は、野菜の摂取量が少ないと言われています。今月はスープやあえ物にたっぷり地元産の野菜を使ってみました。ご家庭でも鍋料理や汁物に野菜を使ってみてください。味がグッとアップしますよ！