



スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 Tel 0244-24-5283

～旬を感じる食事～



地域によって収穫できる野菜は異なりますが、ハウスでの栽培や品種改良のおかげで私達は年中ほとんどの種類の野菜を手に入れ食べることができます。

しかし“旬の野菜”には特別な意味があると思うのです。土や太陽の恵みを最高の状態で受けて育つのが旬の野菜です。香りや旨味が良いのはもちろんのこと、栄養価も高く免疫力も高められます。さらには安価で手に入れることができるというメリットがたくさんあるのです。

これからの冬の野菜も南相馬市産の物が充実しています。ブロッコリーをはじめ、白菜、キャベツ、春菊、芽キャベツ、ねぎ、ほうれん草・・・。

食卓でも季節を感じながら、素材そのものの旨味を感じていただきたいです。



武田ファーム

代表 たけだ ゆきひろ
武田 幸彦



健康レシピ食育料理教室 開催しました

去る11月26日(土)に福島県教育委員会主催で、健康レシピ食育料理教室が鹿島区の万葉ふれあいセンターで開催されました。相双地区の小学生と保護者ら10人が参加しました。今年度の「ふくしまっ子ごはんコンテスト」で入賞した健康レシピの作り方を学びました。

また、学校給食でも登場する、南相馬の「ブロッコリー」の生産者である「武田幸彦さん」を講師に招き、「おいしいやさいができるまで」と題した食育講話もいただきました。



卵を薄焼きにして、たくさんの野菜を巻いた「花束サラダ」

市食生活改善推進協議会や相双地区の栄養教諭ら11人が講師を務め、子どもたちは野菜の皮むきなどの調理に取り組みました。

そして、「花束サラダ」や「コーンと枝豆のこんぶごはん」、「きゅうりの漬物」を作りました。



南相馬市立原町第二小学校 5年 渡邊 佑都
相双 花たばのような朝食で元気に



つくってみよう!

コーンと枝豆とこんぶごはん



健康レシピ食育料理教室で作った「コーンと枝豆とこんぶごはん」を紹介します。炊いたごはん
に材料を入れて混ぜるだけの簡単レシピです。ぜひ作ってみましょう。

【材料】 2人分

- ・ごはん 300g
- ・コーン 60g
- ・枝豆 60g
- ・塩昆布 少々

【作り方】

- 1 ごはんを炊く。
- 2 ごはんにはコーン、枝豆を加え、最後に塩昆布を入れて混ぜてできあがり。
※味は、塩昆布を加減しながら入れて混ぜましょう。



かせ など **感染症** に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



感染症予防に「**ビタミンACE**」を!



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のことです。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん、かぼちゃ	 ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿	 アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油

給食で使用している食材の生産地（12/12～12/16の使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
白菜	南相馬市 福島	里芋	新潟	鶏卵	宮城
キャベツ	南相馬市	ごぼう	青森	ほうれん草	南相馬市
じゃがいも	北海道	レタス	南相馬市 兵庫	かぶ	南相馬市 千葉