



# 給食だより 5月

始業式・入学式から1か月が経ちました。去年度からですが、今年も思うような日常が送れずたくさんのことに気を付けて生活せざるを得ません。日々の中で感じないストレスが溜まっていくこともあると思います。ストレスで体調も変化してしまうので、定期的に発散していきましょう。

## ○徳島の特産物を知ろう！

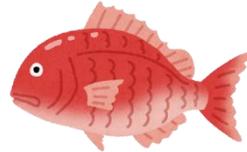
～徳島県漁業協同組合連合会より食材を無償提供して頂きました～

- ・鳴門鯛魚醤味付けのり
- ・鳴門カットわかめ

ありがとう  
ございます！

### □鳴門鯛

世界三大潮流「鳴門の渦潮」で知られている鳴門海峡で育ったマダイのことです。鳴門鯛の中には激流の中泳ぎ続けることで、骨にコブができる鯛もいるそうです。身質はとても弾力があり、甘味や脂の乗りも鳴門鯛のうまさのポイントです。そんな鳴門鯛を使って作られた醤油を染み込ませて焼き上げたのが給食に登場します。味や香りなど堪能してくださいね。



### □鳴門わかめ

皆さんもよく知っている徳島の水産ブランドの1つですね。鳴門のわかめも、鳴門の渦潮とそれを生み出す潮流が鳴門わかめ特有の歯ごたえのある弾力を生み出します。徳島県のわかめ生産量は全国3位です。1000年以上前の文献にも、阿波の国からの貢物としてわかめが載っています。カリウムやカルシウムなどのミネラル、日本人が不足しがちな食物繊維が豊富に含まれています。「阿波のかき揚げ」に使う予定です。

## ○免疫カアップのエース！

免疫カアップのエースとは、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEのことです。この3つのビタミンには抗酸化作用という効果があります。抗酸化作用とは、体にとって有害な作用を抑制する働きを意味します。ビタミンACEの働きは下表の通りです。

| 名前    | 働き                        | 多く含む食材  |
|-------|---------------------------|---|
| ビタミンA | 皮膚や粘膜を強くする                | 緑黄色野菜（人参・豆苗・かぼちゃ等）                                    |
| ビタミンC | 皮膚や血管を丈夫に保つ<br>コラーゲンを生成する | 果物類（いちご、オレンジ等）<br>野菜類<br>（ピーマン、ブロッコリー・かぼちゃ等）<br>じゃがいも |
| ビタミンE | 細胞を守る                     | ほうれん草・かぼちゃ・アーモンド・落花生など                                |

ビタミン類の多くは野菜に含まれていて、中でも「緑黄色野菜」中心に多いです。皮膚や粘膜、血管や細胞には悪いウイルスや菌などが体内に入らないように守る役目をする物質があります。その守ってくれる物質を強くしてくれるのがビタミンACEです。今の状況下だからこそ、特に摂って欲しい栄養素です。また、規則正しい生活をする事で体調の変化にも敏感に気づくことができます。しっかり寝て、しっかり食べて、感染症対策も行いながら過ごして下さい。



