

# 12月給食だよ!



令和2年12月  
萩野台共同調理場

いよいよ12月、今年もあとわずかとなりました。今年1年、自分の持っている力を出し切ることができましたか?「これを食べれば頭がよくなる、スポーツができるようになる」という食べ物はありませんが、好き嫌いをせず栄養のバランスのとれた食事をする事や朝食をしっかりと食べる習慣などは、自分の持っている能力をさらに高めてくれます。

自分の食生活を振り返り、改善できることがあれば、来年の目標の1つにしてみましょう。



## かぜ 風邪に負けない冬の食生活



風邪を予防するには、ウイルスと戦うための抵抗力や免疫力をアップする食生活を心がけるとよいですね。そのためには、1日3食きちんと食べることや栄養のバランスを考えることが大切です。

### めんえきりょく 免疫力アップにはビタミンACE(エース)

のどや鼻は、かぜなどのウイルスの入り口です。

**ビタミンA**は、のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぐ力を高めます。色の濃い野菜に、豊富に含まれています。

フロッキーのサラダ、  
ほうれん草の和え物  
にんじんのグラッセ



#### かんたんレシピ フロッキーのサラダ

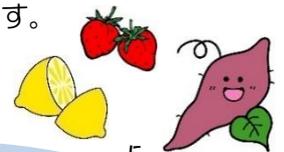
- 1 フロッキーは小房に分けて、塩ゆでします。
  - 2 ゆで卵を作り、みじん切りにします。
  - 3 1と2をマヨネーズで和えます。
- ※ スライスした玉ねぎやハムを加えてもOK

#### かんたんレシピ さつまいものレモン煮

- 1 さつまいを適当な大きさに切り鍋に入れ、ひたひたの水を加えます。
  - 2 お砂糖とレモンの輪切りを入れて煮ます。
- ※りんごも入れるとおいしいですね。

また、**ビタミンC**は体内に侵入したウイルスなどへの抵抗力を高める作用があります。

果物、野菜、芋などに多く含まれています。



みかん、いちご、さつまいものレモン煮  
ポテトサラダ、とじ白菜鍋、ねぎのスープなど

そして、**ビタミンE**は、ビタミンAとCの働きをより高めるため、風邪予防に役立ちます、色の濃い野菜やナッツ類に豊富に含まれています。

ごま和え、アーモンドサラダ、  
ししゃものごま揚げなど



#### かんたんレシピ ししゃものごま揚げ

- 1 天ぷら粉を水で溶き、衣にごまをたっぷり混ぜます。
- 2 ししゃもに1をつけて、油で揚げます。



ふゆやす 冬休みにお家の人と一緒に作ってみましょう☆

