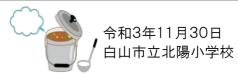




食育だより 12月



化んぱくしっ

りにもに襲くなってきました。この襲さに耐えるために、大視、皆葉、ねぎ、愛キャベツなどの愛野菜は、栄養をたくさん蓄えようとがんばり、がんばった分だけ替くおいしく栄養が増します。そして、その愛野菜を食べると、ビタミンAやビタミンCの力で寒さに耐え、かぜのウイルスにもけないからだが作られます。旬の野菜を食べることは、生きるためにとても大切なことです。



12月の給食目標 『冬の食生活にについて考えよう』

また。 かぜ まい かぜ まい からだ まま かぜ まいよう そ かんしん ままさや風邪やウイルスに負けない体をつくるために、食生活を通して栄養素に関心をもとう!

◎たんぱく質

まで たいりょく まか 基礎体力をつけて、抵抗力を高めてくれます。

⊚ビタミンA

てた。 はな ねんまく まも 口や鼻の粘膜を守り、かぜのウイルスが体に入らないようにしてくれます

@ビタミンC

強い皮ふをつくり、かぜのウイルスと戦うための抵抗力を高めてくれます。 が朝・昼・夕ごはんを、しっかり食べて、夜は早めに寝るようにしましょう。 かぜをひいてしまった人は、体を温めて、ゆっくり休むことが大切です。



②1日の活動力のもとになる。********
朝食は、1日のうちでもっとも大切な食事ともいわれます。

②生活のリズムをととのえる。「ちょうしょく ゆうしょく ゆうしょく りまるとすることなく、昼食、夕食が決まった時間にたべられます。

◎頭の働きがよくなる。

ҕょうしょく 朝食には、からだ全体を目覚めさせる働きがあり、脳も完全に目覚め、活発に働きはじめます。

◎太りすぎの予防になる。

きちんと朝食を食べれば、ちょうど「おなかがすいたなぁ。」と感じるころ昼食となり、食べすぎることはありません。

《朝食をおいしくたべるには…》

- ②翌日の時間割は、前の日にあわせておきましょう。そうすると…朝の時間がゆっくり過ごせて、忘れ物もなくなります。
- ③早寝・早起きをしましょう。そうすると…目覚めがよくなり、朝から元気いっぱいになれます。

【カップケーキの作り方】

~材料~ マフィンカップ4~5個分 ホットケーキミックス 200g 牛乳(豆乳でもOK) 100g 砂糖 50g バター 40g (溶かしておく) チョコチップ お好みで

- ① オーブンを180℃に温めておく
- ② ボウルに砂糖と牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを入れて泡だて器で軽く混ぜる。そこへ溶かしバターを加えてしっかりと混ぜる。
- ③ マフィンカップに均等に入れ分ける。
- ④ 180℃のオーブンで約20~25分焼く。 竹串を中央に刺して何もつかなければ出来上がり。





