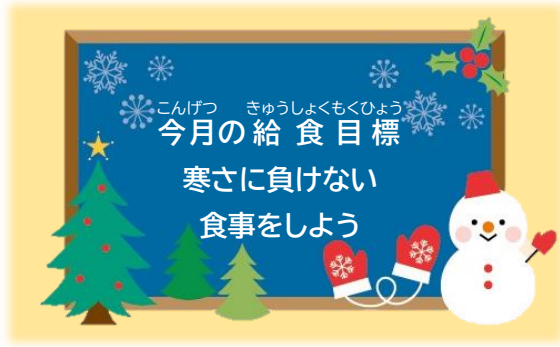




# きゅうしよくだより

令和2年 12月  
宝立小中学校  
1~6年用

あっという間に12月ですね。もう少しで2020年も終わろうとしています。1年間元気に過ごすことはできましたか？今年には新型コロナウイルスの影響もあり、健康について考えることも多い1年だったのではないのでしょうか。病気になるためにはバランスのよい食事と十分な休養、適度な運動が大切です。病気に負けない強い体をつくりましょう。



寒さに負けない食事のポイントは

「バランスよく食べる」・「体を温めるものを食べる」の2つ！

しっかりおさえて元気な体をつくりましょう。

## ① バランスよく食べよう！

好き嫌いせずに何でも食べることでバランスよく食べられるようになります。病気予防に効果的な「ビタミンA・C」や、丈夫な体を作る材料になる「たんぱく質」を積極的にとりましょう。



## ② 体を温めるものを食べよう！

体温が上がると病気に打ち勝つ力が強くなります。温かい料理を食べて体を温めましょう。肉や魚、野菜をたくさん使う鍋料理や、色々な食材との相性がいい「みそ汁」がおすすめです。



Let's cook!

ブロッコリーと塩昆布の  
ツナ和え

11月19日の給食から、栄養価の高いブロッコリーを使ったレシピです。ブロッコリーに含まれるビタミンは油と一緒にとると吸収が良くなるので、ツナは水煮よりも油漬の方がおすすめです。

### 【材料：4人分】

- ・ブロッコリー 1株
- ・シーチキン 1缶
- ・塩昆布 5g
- ・醤油 おおさじ1

### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小さい房に分け、茎は皮をとり、短冊状に切る。
  - ②ブロッコリーをゆで、柔らかくなったらザルにとって冷ます。
  - ③シーチキンと塩昆布、醤油をあえて完成。
- ※ブロッコリーを冷ますときに水で冷やすと水っぽくなるので水で冷まさない方がおいしくできあがります。



# 給食だより

令和2年 12月  
宝立小中学校  
7~9年用

あっという間に12月ですね。もう少しで2020年も終わろうとしています。1年間元気に過ごすことはできましたか？今年は新型コロナウイルスの影響もあり、健康について考えることも多い1年だったのではないのでしょうか。病気になるためにはバランスのよい食事と十分な休養、適度な運動が大切です。病気に負けない強い体をつくりましょう。



寒さに負けない食事のポイントは 3 つ！  
しっかりおさえて元気な体をつくりましょう。

## ①ビタミンA・C・Eをとろう

ビタミンAは皮ふや粘膜を強くする働き、ビタミンCは皮ふや筋肉をじょうぶに保つのをたすける働き、ビタミンEは細胞を守る働きがあります。



## ②たんぱく質をとろう

たんぱく質は、体を作る大切な栄養素です。筋肉量を増やすことで、体を温めることができます。



## ③体を温めよう

体が温かくなると免疫機能が向上します。野菜と肉や魚などがとれる鍋料理は体を温めながら、手軽に栄養バランスを整えることができますよ。



Let's cook!  
ブロッコリーと塩昆布の  
ツナ和え

11月19日の給食から、ビタミンA・C・Eをバランスよく含むブロッコリーを使ったレシピです。ビタミンの中でもビタミンA・Eは油と一緒にとると吸収が良くなるので、ツナは水煮よりも油漬けの方がオススメです。

<p>【材料:4人分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロッコリー 1株</li> <li>・シーチキン 1缶</li> <li>・塩昆布 5g</li> <li>・醤油 大さじ1</li> </ul>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ブロッコリーは小さい房に分け、茎は皮をとり、短冊状に切る。</li> <li>②ブロッコリーをゆで、柔らかくなったらザルにとって冷ます。</li> <li>③シーチキンと塩昆布、醤油をあえて完成。</li> </ol> <p>※ブロッコリーを冷ますときに水で冷やすと水っぽくなるので水で冷まさない方がおいしくできあがります。</p>
--	---