



給食だより



令和 2.12.1 川北中学校

今年も残すところあと1か月になりました。寒さも一段ときびしさを増しています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。冬を元気に過ごせるように、うがいや手洗いをしっかりし、規則正しい生活を心がけましょう。



寒さにまけない食事をしよう



寒さに負けないためにも、毎日栄養バランスの良い食事を心がけることが大切です。いろいろな食品を組み合わせ、かぜや感染症を予防しましょう！

体力をつける

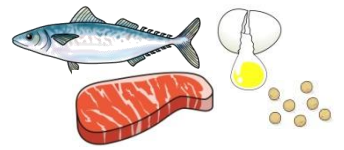


たんぱく質

を多く含む食品を食べる

たんぱく質を多く含む食品は、ウイルスに抵抗する力をつけます。脂肪を燃えやすくして、からだを温めます。

魚・肉・卵・豆など



体を温める

脂質

を上手に使う



少しの量でたくさんのエネルギーになり、体を温めます。とりすぎてしまうと肥満や生活習慣病につながるの、上手に使いましょう。

油・バターなど



抵抗力を高める

ビタミンC ビタミンA

を多く含む食品を食べる



ビタミンCは、風邪のウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。毎日、欠かさずとりましょう。

淡色野菜・果物・いも類など

ビタミンC



ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、かぜのウイルスの侵入を防ぎます。

緑黄色野菜・レバー・うなぎなど

ビタミンA



さばとたまごのそぼろ寿司

12月の給食メニューより

材料 【4人分】

- ・ごはん・・・800g
- ・すし酢・・・大さじ5
- ・サバ水煮缶・・・2缶
- ・しょうが・・・ひとかけ
- ・料理酒・・・大さじ1
- ・たまねぎ・・・小1個
- ・にんじん・・・2センチ厚さ
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ2
- ・たまご・・・2個
- ・砂糖・・・ひとつまみ
- ・サラダ油・・・適量

作り方

- ①ごはんをすし酢をまぜておく。
- ②しょうがはすりおろす。たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③鍋にサバ缶の中身を汁ごと入れる。②のしょうがと砂糖、しょうゆ、みりんを加えて火にかけ、サバをほぐしながら煮る。
- ④サバがほぐれたら、②のたまねぎとにんじんを加えて煮る。汁けがなくなるまで煮つめる。
- ⑤砂糖を加えた卵で炒り卵をつくる。
- ⑥器にすしごはんを盛りつけ、④と⑤を上からかける。

サバには、抵抗力を高めるたんぱく質やDHAが多くふくまれています。サバ缶を使って手軽にサバの栄養をとりましょう。

