



給食だより



今年も残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増しています。空気も乾燥し、風邪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。



寒さに負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て、風邪や感染症を予防しましょう！

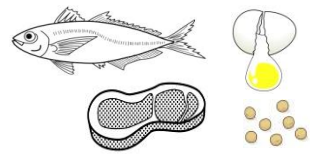
体力をつける

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

上手に使おう

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

油・バターなど



抵抗力を高める

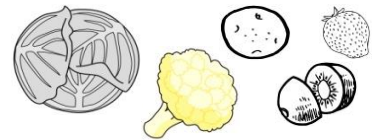
ビタミンC・

ビタミンAを

多く含む食品を食べる

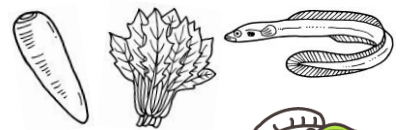
ビタミンCは、風邪のウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。毎日欠かさずとりましょう。

淡色野菜・果物・いも類など



ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、風邪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



能登牛と丸いものすき焼き煮

材料 【4人分】

- ・牛肉・・・200g
- ・料理酒・・・小さじ1
- ☆しょうゆ・・・小さじ2
- ☆砂糖・・・小さじ1
- ☆丸いも・・・1個
- ・車麩・・・30g
- ・白菜・・・1/6カット
- ・にんじん・・・1/3カット
- ・焼豆腐・・・1丁
- ・ねぎ・・・1本
- ・つきこんにやく・・・150g
- ・みりん・・・大さじ1
- ・水・・・適量
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ3
- ・料理酒・・・大さじ1

作り方

- ①車麩は水につけて戻す。こんにやくは茹でてアク抜きをする。
- ②車麩、丸いもは一口大、白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、焼豆腐はサイコロ状、ねぎは斜め切りにする。
- ③牛肉を☆の調味料で下煮し、鍋から取り出しておく。
- ④鍋に、にんじん、こんにやく、調味料、丸いもを入れ、ひたひたに水を加えしばらく煮る。火が通ったら、焼豆腐、白菜、車麩を加えさらに煮る。
- ⑤味がしみたら、最後にねぎと下煮した牛肉を加えて出来上がり。

12月の給食では、能登牛を使用します。能登牛は、石川県の美しい自然とやさしい風土が育んだ希少な黒毛和牛です。どうぞお楽しみに。

