

12月

給食だより



1年の締めくくりの月になりました。日まじに寒さが厳しくなります。家に帰ったらうがい・手洗いをし、すききらいせずになんでも食べて、かぜに負けず元気に過ごしましょう。

寒さに負けない強いからだをつくらう！

かぜ予防 5つのポイント

① 3食きちんと食べる

栄養バランスがとれた食事で好ききらいせず、なんでも食べよう。たくさんの食べものを食べる必要があります。



② 夜ふかししないで寝る

十分な睡眠をとって、疲れをためないようにしよう！

寝る前には、パソコンやゲームをしない方がぐっすり眠れます。



③ 運動で体力アップする

運動したり、外で元気に遊ぼう！体力がついて抵抗力が高まります。



④ 室内の換気する

部屋の空気はいつのまにか汚れています。まどやドアをあけて、空気を入れ替えるとよいです。

⑤ うがい・手洗いをしっかりする

手洗い、うがいを行うと菌が流されます。外から帰ったあと、食事の前に行うと効果的です。



かぜを予防する食べもの かぜを予防する食べものを取りいれてみましょう

たんぱく質

を多く含む食べ物

肉、魚、卵のタンパク質は、強い筋肉をつくるもとになり、寒さに負けないからだをつくってくれます。



脂質

を多く含む食べ物

油や脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになります。冷えたからだをあたためてくれます。



ビタミンA

を多く含む食べ物

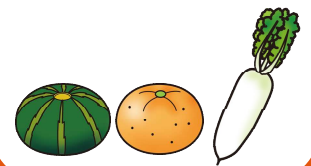
緑黄色野菜やうなぎ、卵に含まれるビタミンAは、粘膜を強くし、ウイルスが入ることを防ぎます。



ビタミンC

を多く含む食べ物

新鮮な野菜や果物に含まれるビタミンCは、ウイルスの活動を抑え、抵抗力を高めます。



とり野菜汁

かぜにまけない！
野菜たくさん
給食メニュー

<材料> (4人分)

鶏肉・・・100g
料理酒・・・大さじ1
白菜・・・1/4個
えのきたけ・・・1パック
焼き豆腐・・・1丁
にんじん・・・1/4本
ねぎ・・・1/2本
だしつゆ 小さじ2

《みそだま》

ごま油・・・大さじ1
にんにく・・・少々
しょうが・・・少々
豆板醤・・・少々
【A】
みそ・・・大さじ2
料理酒・・・大さじ1
濃口しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大の大きさに切り、料理酒をふっしておく。白菜はざく切り、えのきははいづきを落としてカット、にんじんはいちょう切り、ねぎはななめ切りにする。焼き豆腐はサイコロ状に切る。
- ② 鍋にごま油を入れ、にんにく、しょうが、豆板醤を入れて香りをだす。【A】の調味料をいれて炒め、みそ玉を作る。作ったみそ玉を一度お皿に取り出しておく。
- ③ 鍋に鶏肉をいれて煮る。アクをとり、火が通ったら、にんじん、えのきたけ、焼き豆腐、白菜を入れる。
- ④ ひと煮たちしたら、みそ玉を入れて、味をととのえる。
- ⑤ 最後にねぎをいれて、火が通ったら完成！

※給食では、だしつゆではなく、かつお節からだしをとっています。