



# 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！

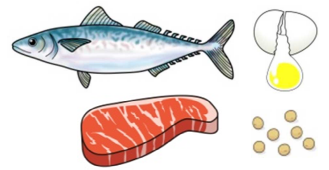
### 体力をつける

#### 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。

#### 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。

#### 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
- 丸いもの・・・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
- つきこんにゃく・・・150g
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ3
- 料理酒・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 水・・・適量

### \*作り方\*

- ①車麩は水につけて戻す。こんにゃくは茹でてアク抜きをする。
- ②車麩、丸いものは一口大、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、こんにゃく、調味料、丸いものを入れ、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。