

きゅうしょくだより 冬休み号

今年もあとわずかとなりました。寒さが一段ときびしくなるので、かぜをひきやすくなります。かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事をきちんととること、十分な睡眠をとること、体を動かすことが大切です。また、手洗いやうがいをしっかりして、元気に過ごしましょう。

寒さに負けない生活でかぜ予防

| | | | |
|-----------|-----------|-----------|----------------|
| <p>食事</p> | <p>睡眠</p> | <p>運動</p> | <p>手洗い・うがい</p> |
|-----------|-----------|-----------|----------------|

かぜの予防になる食べもの

| | |
|--|--|
| <p>たんぱく質</p> <p>体を丈夫にし、体力をつけます</p> <p>卵 魚 菌 豆腐 牛乳など</p> | <p>炭水化物</p> <p>エネルギーを補給します</p> <p>ごはん 麺類 いも類 はちみつなど</p> |
| <p>ビタミンA</p> <p>のどや鼻などの粘膜を丈夫にします</p> <p>にんじん ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリーなど</p> | <p>ビタミンC</p> <p>体の抵抗力を高めます</p> <p>白菜 天根 白ねぎ みかん りんごなど</p> |

☆毎月19日は食育の日☆

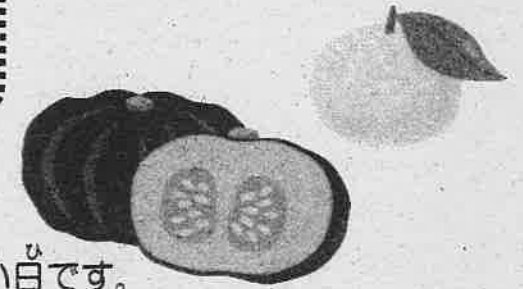
12月の目標

寒さに負けない食事をしよう

12月22日は冬至です

冬至は、一年のうちで昼間の時間が一番短い日です。

冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとかぜをひかないと言われています。ビタミン豊富なかぼちゃを食べることでかぜ予防をしようとした昔の人の知恵を大切にしたいですね。



給食メニューを作ってみよう!

●豆乳鍋 (4人分)

| 材料 | | 作り方 |
|--------|---------------|-------------------------------|
| 豚肉 | 100g | ①だし汁に材料を加えて煮る ②Aと調味料を加えて煮る |
| 焼き豆腐 | 100g | |
| 油揚げ | 20g (短冊切り) | |
| にんじん | 40g (いちよう切り) | |
| 大根 | 100g (いちよう切り) | |
| 白菜 | 120g (短冊切り) | |
| 小松菜 | 40g (3cm長さ) | |
| 白ねぎ | 40g (ななめ切り) | |
| ぶなしめじ | 40g (子房に分ける) | |
| だし汁 | 200ml | A 豆乳でみそを溶く |
| 豆乳 | 200ml | |
| 赤みそ | 20g | |
| 白みそ | 20g | |
| 濃口しょうゆ | おおさじ1 | |
| しょうゆ | 少々 | |

