

きゅうしょくだより

岸和田市立光明小学校

2月号

日足が長くなり、夕方になってもずいぶん明るくなってきました。

まだ寒い日もありますが、風邪やインフルエンザにかからないように気をつけましょう。体の抵抗力を強くするためにも、「食事の栄養バランスに気をつける」「生活リズムを整える」「睡眠を十分にとる」など、体をしっかり休めるようにしましょう。

旬の野菜や果物で風邪を予防しよう!



野菜や果物には風邪の予防に役立つビタミン類が多くふくまれます。

旬の野菜や果物をたっぷり食べて風邪への抵抗力を高めましょう。

ビタミンAが多い野菜

ひふを強くして、菌やウイルスが体に入るのを防ぎます



ほうれんそう



にんじん



ねぎ



ブロッコリー

ビタミンCが多い野菜・果物

菌やウイルスをやっつけ、

体が元気になるのを助けます



だいこん



かぶ



はくさい



りんご



みかん

☆毎月19日は食育の日☆

2月の目標 楽しく食べよう



楽しく給食を食べていますか?

たくさんの友だちと給食を食べると、とてもおいしいですね。苦手なものでも、給食なら食たべられるという人もいます。給食の時間は楽しい話をしながら、食べられるといいですね。

★手洗いをしっかりしましょう★

食事前や調理前、帰宅したときなど、石けんで手洗いをしましょう。

指先、つめの間、指の間、手首などもていねいに洗いましょう。



給食メニューを作ってみよう ボルシチ

【材料(4人分)】

牛肉	100g (短冊切り)	チキンブイオン	600ml
にんにく	少々 (みじん切り)	ケチャップ	大さじ2
あぶら油	大さじ1	うすくち 淡口しょうゆ	小さじ1
あかワイン	大さじ1	しお 塩こしょう	少々
たまねぎ	100g (色紙切り)	なま 生クリーム	大さじ1
かぶ	200g (角切り)	パセリ (みじん切り)	少々
キャベツ	100g (色紙切り)		
トマト水	50g		
乾燥ピーツ	5g	もどす(もどし汁も使用)	

【作り方】

- ①油でにんにくを炒め、牛肉を十分に炒め、赤ワインを加える
- ②材料を加えて炒める
- ③チキンブイオンを加えて煮る
- ④調味料を加えて煮る
- ④生クリーム・パセリを加えて煮る