

# 12月 給食だより

今年も残すところあと1ヶ月です。朝晩の冷え込みが厳しくなり風邪を引きやすいので十分な予防が必要です。予防には、バランスのとれた栄養と十分な休養・保温・手洗い、そして規則正しい生活が必要です。意識的に生活リズムを整えて、寒さに負けない体を作り元気に新しい年を迎えましょう。

## 風邪予防は食事から！

バランスの良い食事とは・・・

【主食】(ごはん・パン類・めん類)

【主菜】(肉・卵・卵・大豆などを使ったメインとなるおかず)

【副菜】(野菜類を使った和え物やサラダ・煮物など)

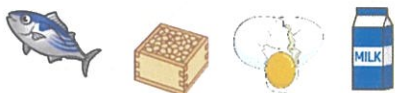
これら3つがそろった献立を考えると、バランスの良い食事になります。

また、汁ものをプラスすると水分補給になり、身体もあたたまります。

☆風邪予防の為に、たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCなど積極的にとるようにしましょう☆

### たんぱく質

身体を温め、寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。  
※肉類・魚類・大豆製品・卵・乳製品などに多く含まれています。



### ビタミンA

喉や鼻などの粘膜を健康に保つために効果的です。  
※人参・ほうれん草・うなぎ・チーズなどに多く含まれています。



### ビタミンC

細胞と細胞の結びつきを強くするので、ウィルスの侵入を防ぐことにつながります。  
※ブロッコリー・いちご・キウイなどに多く含まれています。



#### ドライカレー

(材料1人分)

豚ミンチ	30		
にんにく・生姜	少々		
玉ねぎ	40		
ピーマン	5	☆中華だし	0.5
人参	10	☆ウスターソース	3
油	少々	☆トマトピューレ	3
干しブドウ	3	☆三温糖	0.5
水	3		

<作り方>

- ①玉ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し①を炒め、しんなりしてきたら、豚ミンチを加え炒める。
- ③肉に火が通ったら、水・カレー粉と☆を入れ煮込んで出来上がり。

#### メロンパントースト

(材料1人分)

食パン 1/2枚  
バター 小さじ1  
三温糖 小さじ1

<作り方>

- ①バターを常温でもどし、三温糖を加えなじませる。
- ②①に薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③食パンに②を塗り、格子状に模様をつける。
- ④トースターで4分程度焼いて出来上がり。

お野菜スタンプでピザを作りました

～ゆき組～



#### 食生活アンケートのご協力ありがとうございました。

お忙しい中、たくさんのご意見を頂きありがとうございました。今後の給食や食育活動に生かしていきたいと思っております。

また、アンケート結果についてはホームページに掲載してありますのでご覧ください。

