



12月食育だより



こんげつ きゅうしょく
今月の給食テーマ

寒さに負けない食事をしよう！ ～風邪の予防～



寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。石けんを使った手洗いやマスクの着用はそのためにしています。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



にんじん



ほうれん草



ねぎ



だいこん



かぼちゃ



はくさい



ブロッコリー



れんこん



さつまいも



みかん



いちご

体を強くしよう！（たんぱく質）



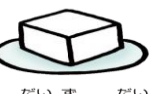
さかな



たまご



にく



だいず・大豆製品



だいず・大豆製品



ぎゅうにゅう



にゅうせいひん

体を温めよう！（脂質）



油（揚げ物）



バター



※でも、とりすぎには気をつけてね！



冬休みの食生活～10のポイント



た（食）べすぎに気をつけよう	の（飲）み物は甘くないものを選ぼう	しっかり手を洗ってから食事をしよう	いち（1）日3食、規則正しく食べよう
ふゆ（冬）が旬の食べ物をとろう	ゆっくりよくかんで食べよう	やさい（野菜）をたっぷり食べよう	すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう
みんなで食卓を囲む機会をつくろう	を（お）やつは時間と量を決めてとろう	—以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。	

作ってみませんか？

今月の献立から「武光公鍋」



【材料 4人分】

●豚肉	20g	●冷凍すいとん	120g
●料理酒	小さじ1	●はくさい	20g
●里芋	80g	●味噌	44g
●人参	20g	●かつお節	8g
●大根	60g	●ねぎ	20g
●乾燥しいたけ	3g		

【作り方】

- ① 豚肉は一口大、里芋・人参・大根は1cm厚切り、はくさいは2cm幅、ねぎは斜めに薄切しておく。乾燥しいたけは、水に戻して干切りにしておく。
- ② かつお節でだしをとった中に、豚肉・料理酒を入れる。野菜を入れ煮えたら冷凍すいとんを入れ、火が通ったら味噌で味をつけ、仕上げにねぎを入れる。