

給食だより


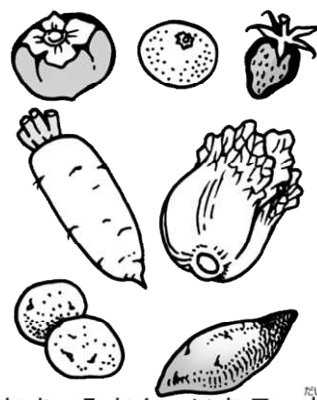

2021
12月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

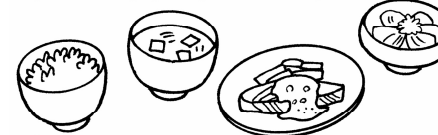
12月の栄養目標 免疫力を高める食事をしよう

冬においしい食べ物には、ビタミンA（カロテン）、ビタミンC、ビタミンEがたくさん含まれています。これら3つのビタミンは、病気から体を守る免疫力を高め、体の細胞の老化を防ぎ、生活習慣病を予防してくれます。また、この3つのビタミンは、いっしょにとることで、お互いのはたらきを高め合うため、相乗効果でいっそう体の健康を保つのに役立ちます。

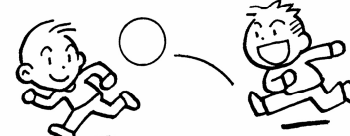
ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
 <p>レバー、うなぎ、銀ムツ、にんじん、小松菜、ほうれん草、ぎんなん、干しがき</p>	 <p>かき、みかん、いちご、大根、はくさい、じゃがいも、さつまいも</p>	 <p>サケ、マグロの缶詰（ツナ）、カレイ、ひまわり油、かぼちゃ、にら、アーモンド</p>
<p>のどの粘膜のはたらきを高め、かぜなどのウイルスの侵入を防ぐのにも役立つ。</p>	<p>体の中の免疫のはたらきを高める。冬に多い肌荒れを防ぐのにも役立つ。</p>	<p>血液の流れをよくし、冷え性などを防ぐ。体の細胞の老化を防ぐのにも役立つ。</p>

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



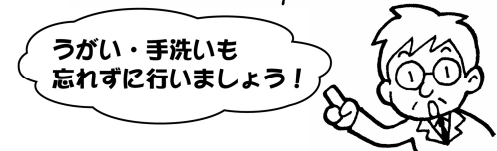
5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



献立紹介 鶏肉のフレンチ

〈材料 4人分〉

鶏肉切り身 25g×8切
塩・こしょう 少々
小麦粉 適宜

バター 4g
にんにく 2g
たまねぎ 120g
しめじ 30g
赤ワイン 小さじ2
水 小さじ2
トマトケチャップ大さじ1強
ウスターソース 小さじ2
三温糖 小さじ1
生クリーム 大さじ1
パセリ 4g
マドレーヌカップ4個

〈作り方〉

- 鶏肉に塩、こしょうで下味をつけて小麦粉をまぶし、マドレーヌカップに入れてオーブン（200℃20分）で下焼きする。
- にんにくは、みじん切り、たまねぎは、薄切りにする。しめじは、ほぐしておく。
- バターでにんにく、たまねぎ、しめじを炒め、調味料Aを入れ、ソースを作る。
- ①の上に③のソースをかけ、生クリーム、パセリを加え、再度オーブン（200℃10分）で焼く。

*フレンチとは、少量の水分でじっくり蒸し煮にする、フランス料理の調理法です。