

給食だより

2017

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 寒さに負けない体をつくる食事をしよう



寒さに負けない生活でかぜ予防



かぜを予防するためには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつけましょう。そのためには、栄養バランスのよい食事をきちんととることと、そして、運動をするなどして体を動かすことが大切です。そのほか、外から帰ってきた時や、食事の前などに石けんを使ってしっかり手洗いをしたり、うがいをしたりすることも忘れずに行いましょう。



かぜをひいてしまったら・・・

かぜをひいてしまったら、安静にすごして栄養のある温かいものを食べ、体をしんからあたためましょう。食欲が低下している時は、少量でも栄養価の高いものをとりましょう。また熱があるときは水分補給も大切です。

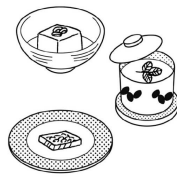


〈ひきはじめ〉



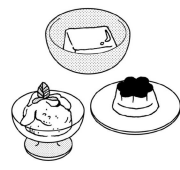
温かいもの

〈のどがいたいとき〉



のどごしのよいもの

〈熱があるとき〉



水分のあるもの

～ かぜ予防のために 気になる栄養素 ～

たんぱく質

たんぱく質は、抵抗力を高めてエネルギー源になります。魚や肉、豆腐、牛乳などに多く含まれています。



ビタミンA

ビタミンAはのどや鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。



ビタミンC

ビタミンCは、免疫力を高める働きがあります。野菜やじゃがいも、果物などに多く含まれています。



献立紹介

冬野菜カレー

〈作り方〉

- ① 古根、にんにくを炒め、豚こま肉、たまねぎ、にんじんを加える。
- ② 塩・こしょうをして水を加えて煮込む。
- ③ じゃがいもを加え、一煮立ちしたら、りんご、レーズン、ほたて、カリフラワー、かぶを加える。
- ④ 調味料を入れ、弱火で煮込む。
- ⑤ 下茹でしたブロッコリーを加える。

- 〈材料 4人分〉
- 炒め油 少々
 - 古根 1片
 - にんにく 1片
 - 豚こま肉 100g
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - 玉ねぎ 1個
 - にんじん 1/2本
 - りんご 1/8個
 - じゃがいも 中2個
 - レーズン 大さじ1
 - ほたて 2個
 - カリフラワー40g
 - かぶ 120g
 - ブロッコリー 40g
 - ケチャップ 小さじ2
 - ウスターソース小さじ1
 - カレールウ 40g



1月の給食は9日からです。