



きゅうしよく 給食だより



みなみ小学校

朝がいちだんと冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないのでしょうか。寒い朝など、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まりましょう。もうすぐ冬休みです。冬休みには大みそかや正月などの行事があり、家庭や親せきと過ごす機会でもあります。ぜひ、ご家族で「食」について語り合ってください。

さむさに
まけない

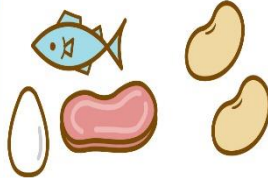
からだ 体づくりのための食事

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、かぜの予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、寒さにまけない丈夫な体を作りましょう。

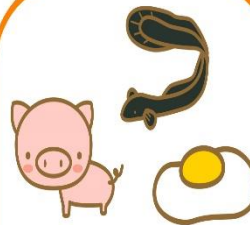


動物性

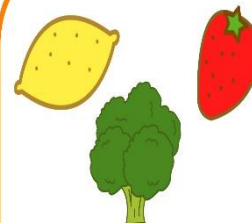
植物性



たんぱく質

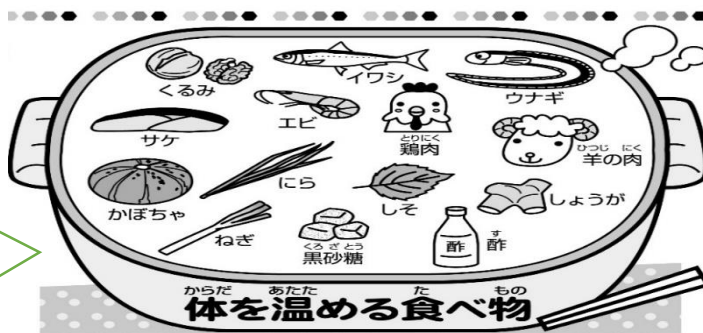


ビタミンA



ビタミンC

た もの からだ なか
食べ物で体の中
から温まろう!



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「のり和え」です。

【材料(4人分)】

ほうれん草・・・ 120 g 4 cmカット
もやし・・・ 100 g ひげをとる
キャベツ・・・ 80 g 細目の短冊切
にんじん・・・ 40 g 千切り
もみのり・・・ 6g
白いりごま・・・ 6g
しょう油・・・小さじ2 だし入りしょう油
でもよい
食塩・・・ 少々

【作り方】

- ① もやしを茹でる。もやしが透明になったら、他の野菜をサッと茹でて水気をきり冷ましておく。
- ② 塩を振り入れしんなりしたら、また水気をきる。
- ③ しょう油で味を整えて、ごまをいれる。最後にのりを入れてふんわり混ぜる。

