



12月



きゅうしょく

給食だより



みなみ小学校

今年も残すところあと一か月となりました。吹く風も冷たく、寒さも一段と厳しさを増してきています。風邪など引かず、元気に楽しく冬休みを過ごせるように、体調管理に十分気をつけましょう。

ふゆやす

かた

冬休みのすごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心掛けて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

かぜに負けない体をつくろう!

好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、かぜにかかりやすくなってしまいます。基本はしっかり3食食べることに。また、このような食材を食べるように心がけましょう。

たんぱく質

丈夫な体をつくるもと。寒さに対する抵抗力が高まる

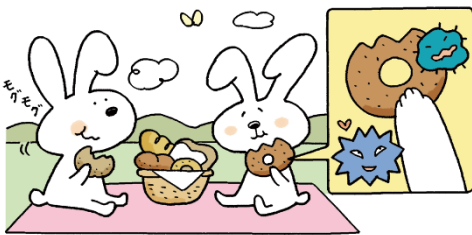
ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入るのを防ぐ

ビタミンC

寒さやストレスから体を守り、体の調子をよくする働き

きれいな見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「塩こんぶ和え」です。



【材料(4人分)】

- キャベツ・・・ 200g (1/4個)
- ※お好みで、きゅうりやにんじんを加えてもよい。
- ごま油・・・ 小さじ1/3
- 塩昆布・・・ 6g

【作り方】

- ① キャベツは短冊切りに、ゆでておく。(家で作る時は生でも可)
 - ② キャベツをごま油で和えた後、さらに塩昆布で和える。
 - ③ 程よくなじんだら、できあがり。
- ※ごま油を先に和えることで、油の膜ができて、黒くなることを防ぐことができます。

