

# 給食だより

# 12月号

広島市立口田東小学校

今年も残り少なくなり、冬休みも間近になりました。年越しやお正月などの行事が続き、生活リズムが変わって、かぜをひきやすい季節です。規則正しい生活を送り、食事にも気をつけて、かぜの予防をしましょう。

## かぜに負けない食事のひけつ

寒い時期にかたよった食事や野菜不足などが続くと、かぜをひきやすくなります。いろいろな食品をバランスよく食べて、じょうぶな体をつくりましょう。

## かぜから体を守る栄養素

<p>◇◆ビタミンA◇◆</p> <p>のどや鼻の粘膜を正常に保ち、かぜのウィルスが侵入するのを防ぎます。</p> <p>油と一緒にとると吸収されやすいよ。</p> <p>緑黄色野菜 ほうれん草</p> <p>かぼちゃ にんじん レバー</p>	<p>◇◆たんぱく質◇◆</p> <p>病気に対する抵抗力や病気を治す力を高め、元気な体をつくるために必要な栄養素です。</p> <p>魚 卵 とうふ 肉</p> <p>「畑の肉」の大豆からできているよ。</p>
<p>◇◆ビタミンC◇◆</p> <p>寒さに対する抵抗力を強くし、かぜのウィルスから体を守ります。</p> <p>野菜 果物</p> <p>ビタミンCは、でんぷんで守られているから、加熱してもこわれにくいよ。</p> <p>いも類</p>	<p>◇◆ミネラル◇◆</p> <p>(カルシウム・亜鉛・鉄・銅などの栄養素)</p> <p>体の機能を正常に保ったり、調整をしたりするために必要な栄養素です。</p> <p>牛乳 種実類 海そう</p> <p>わかめ</p> <p>亜鉛が多い広島の地場産物。今がおいしい季節だよ。</p>

## それでもかぜをひいてしまったら... 給食の献立

ひとくふう

消化のよいたんぱく質。

鶏むね肉を白身魚などにしたり、かまぼこを加えたりしてもよい。

体が温まる。七味やしょうがを少々加えてもよい。

水分や栄養素が吸収しやすいよう、温かい鍋物や具たくさんスープ・シチューなどがおすすめです。

野菜たっぷり。


ネギを水菜や三つ葉などにしてもよい。また、小松菜や旬の白菜・ほうれん草を加えてもよい。

でんぷんを使ったとろみのある汁物は、汁が冷めにくく、のどごしがよいので食べやすいでしょう。

のっぺい汁


〈材料〉

鶏むね肉	ねぎ
豆腐	煮干し
さといも	しょうゆ
板こんにゃく	酒
だいこん	塩
にんじん	でん粉
干しいたけ	水



今月の地場産物 「くわい」と「ほうれんそう」です。

くわいは、「くわいのから揚げ」ほうれんそうは、「おかかあえ」に使っています。



朝食につくってみよう


給食の献立から 《フルーツミルクあえ》

〈材料〉4人分

- みかん(缶詰) 120g
- パイン(缶詰) 120g
- 黄桃(缶詰) 120g
- バナナ 1本
- りんご 1/2個
- スキムミルク 36g
- シロップ 200cc (黄桃・パイン)

〈作り方〉

- ① 果物は缶詰から出して、シロップをきってとっておく。
- ② バナナは輪切りにして、みかんシロップにつけておく。
- ③ りんごはいちょう切りにして、みかんシロップにつけておく。
- ④ スキムミルクとシロップ混ぜて、果物をあえる。



お知らせ

11月のインフルエンザの流行に伴う行事変更と学級閉鎖のため、給食内容を変更し、その精算を12月分給食費で行っています。各給食費については、学年だよりでお知らせします。