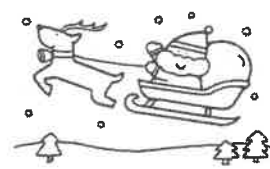


12月給食だより

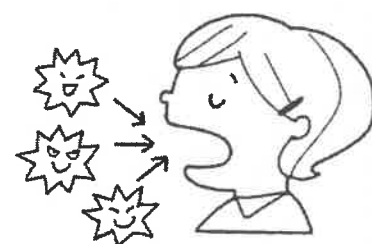


かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



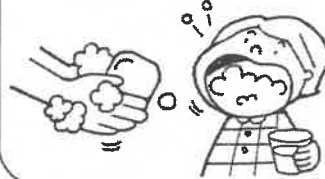
「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをし十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする

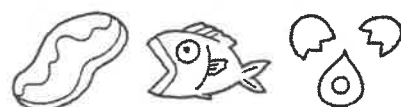


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品



レバー、にんじんなど

給食レシピ紹介

さけのゆずみそやき (4人分) 【作り方】

・さけ切身	4切れ
・酒	大さじ1
・ゆず	1/2個
・みそ	20g
・みりん	大さじ1
・みりん	大さじ1

- ① さけを水で洗い、水気を切って酒をかける。
- ② ゆずの皮をおろし、果汁をしぼる。
- ③ ゆずと調味料を合わせ、ゆずみそをかける。
- ④ さけにゆずみそをかけて焼く。

上面が焦げそうならば、途中でアルミをかぶせるといいですよ。

大根のごまマヨサラダ (4人分) 【作り方】

・だいこん	1/5本
・きゅうり	1本
・にんじん	1/5本
・ホールコーン	50g
・塩	少々
・こしょう	少々
・マヨネーズ	大さじ3
・すりごま	大さじ2

- ① だいこん、きゅうり、にんじんは、せん切りにする。だいこん、きゅうりは、塩もみをして水気をしぼる。にんじんはさっと茹でて冷やしておく。
- ② ボウルに①の野菜とホールコーンを入れて調味料とすりごまを入れてあえる。ぜる。



※給食では、野菜はすべて加熱しています。