

12月



給食たより

吹上小学校給食共同調理場

もうすぐみんなが楽しみにしている冬休みです。冬休みにはお正月などの楽しい行事があり、ついつい食べすぎてしまします。

また、空気が乾燥し風邪やインフルエンザにかかりやすい時期です。

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えて、かぜなどひかずに新しい年をむかえましょう。



野菜や果物を食べて 抵抗力をつけよう

からだの調子を整えるもの、病気に負けない力のもとになる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物は大きく分けると6つの働きに分けられます



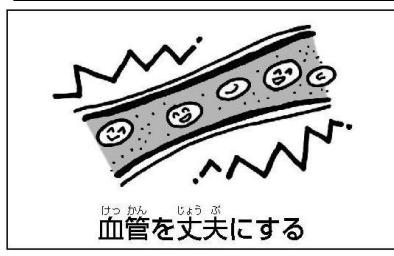
はだ 肌をつやつやにする



め 目の働きをよくする



のどや鼻の粘膜を強くする



けつ かん 血管を丈夫にする



いライラや疲れをとり気持ちを安定させる



てい こうりょく めん えきりょく 抵抗力や免疫力をつける

植物は生まれてから枯れるまで一定の場所にいます。害虫に攻撃を受けても、風雨や有害物質にさらされても動くことができません。そのため、これらから身を守るために、各種のファイトケミカル（ビタミン・ミネラル以外の、植物が生産するクスリのような成分）を持っています。

私たちは野菜や果物を食べてこの力を借りれば、病気に負けない力のもとを身につけることができるのです。

抵抗力をつける食べ物



キャベツ



トマト



バナナ



りんご



にんじん



かい そう 海藻



ヨーグルト など

「みかん」を食べてかぜ予防！

みかんがおいしい季節になりました。

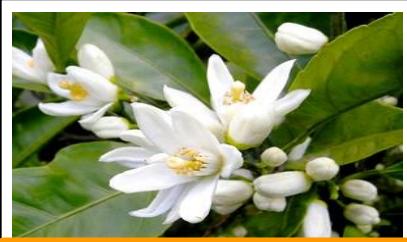
みかんには、ビタミンCがたくさん含まれていて、みかん3個で1日に必要な量をとることができます。

ビタミンCには、病気から体を守ってくれる働きがあるので、かぜを引きやすい今の季節にぴったりのくだものです。

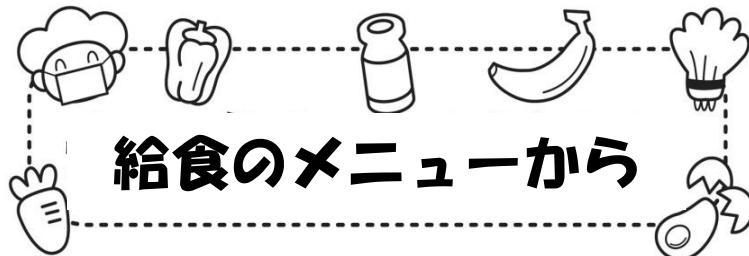
また、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維が豊富です。特に、白い筋の部分にたくさん含まれているので、なるべく取り除かないで食べるのがおすすめです。

また、みかんの皮を乾燥させて湯船に浮かべると、体を温めてくれます。

冬を代表するくだもの「みかん」を食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。



白くてかわいいみかんの花



「里芋の肉みそ煮」

冬は里芋のおいしい季節です。給食で出される煮物の中でも、おいしいと評判の煮物なので、ぜひご家庭でも作ってみてください。里芋をじゃが芋に変えて作ってもおいしいですよ！

材料名	切り方など	4人分	作り方
炒め油		小さじ1杯	① それぞれの材料を切っておく。 こんにゃくはあく抜きをする。
豚挽肉（鶏ひき肉でもOK）		40g	② 鍋に油を熱し豚ひき肉を炒めた後、にんじん、里芋を炒める。
にんじん	小さい乱切り	1/4本	③ こんにゃく・ちくわを加え、さっと炒める。
里芋	乱切り	4個	④ 水とみそ以外の調味料を加えて煮る。
こんにゃく	ひと口大	60g	⑤ 味噌で味を調える。
ちくわ	5mm輪切り	1/2本	
水		120cc	
砂糖		大さじ1杯	
赤みそ		大さじ3杯弱	
しょうゆ		大さじ1/2杯	