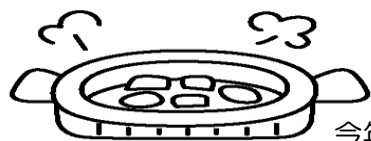


12月給食だより

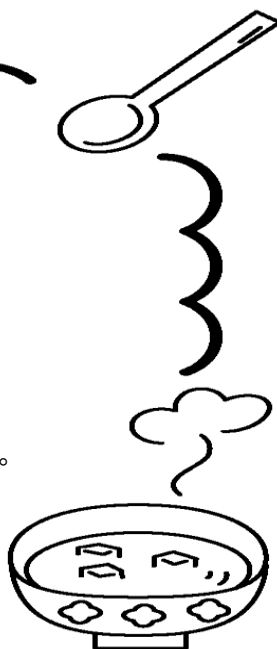


給食室 栄養士 福永



今年も残すところあと一ヶ月になりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥し、風邪をひきやすくなります。

また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防には「手洗い」が大切です。トイレの後や食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。寒さに負けず、元気に過ごして新しい年を迎えましょう。



【食事で免疫力を上げよう】

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン、ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー
鍋、おでん、うどん、雑炊、シチューなど
- 身体をあたためる食品
ネギ、ニラ、生姜、南瓜、ごぼう、大根など

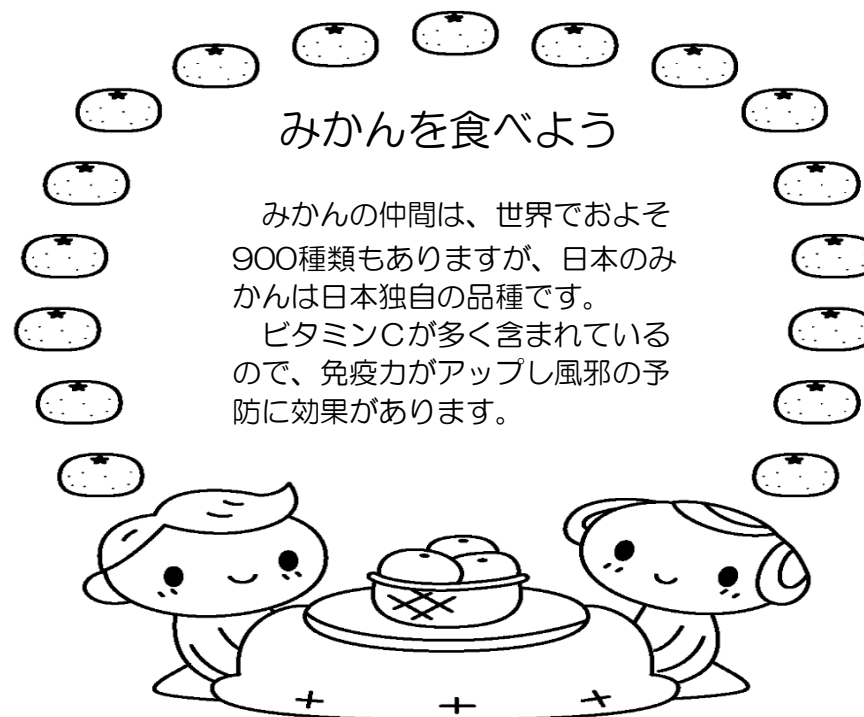


2023年11月24日発行

みかんを食べよう

みかんの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のみかんは日本独自の品種です。

ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし風邪の予防に効果があります。



今月のレシピ
根菜サラダ

根菜は身体を
あたためて
くれるよ！

＜材料＞子ども1人分

ごぼう 10g
れんこん 10g
人参 7g
きゅうり 8g
マヨネーズ 3g
砂糖 0.5g
醤油 1g

＜作り方＞

- ① ごぼう、れんこん、人参、きゅうりはそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にお湯を沸かして、ごぼう、れんこん、人参を茹でます。（レンジでもOK）きゅうりは塩もみをします。
- ③ ②の野菜をすべてボウルに入れ、調味料で和えたら出来上がりです。

