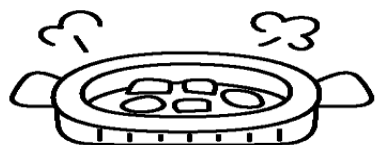


12月給食だより



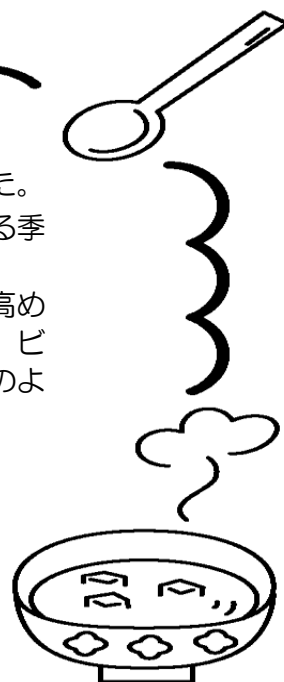
給食室 栄養士 福永

2025年11月24日発行



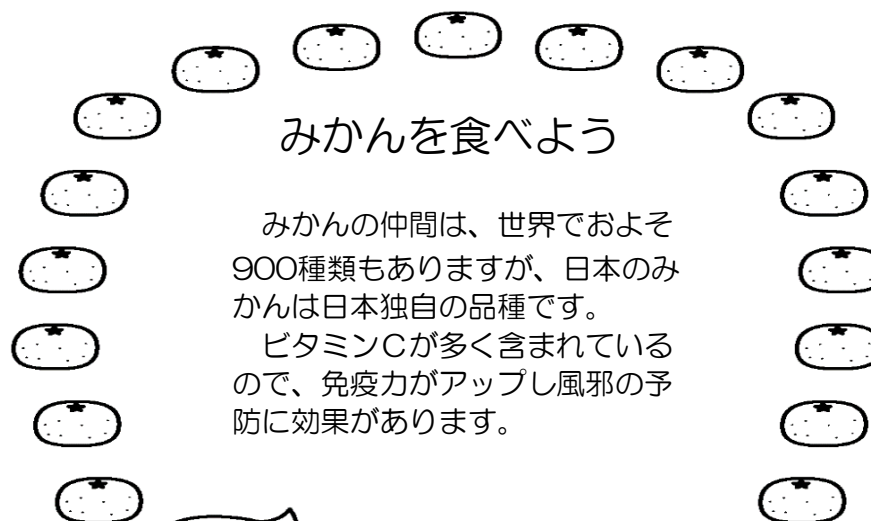
今年も残すところあと一ヶ月になりました。
冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。

風邪のウィルスを防ぐには、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。



【食事で免疫力を上げよう】

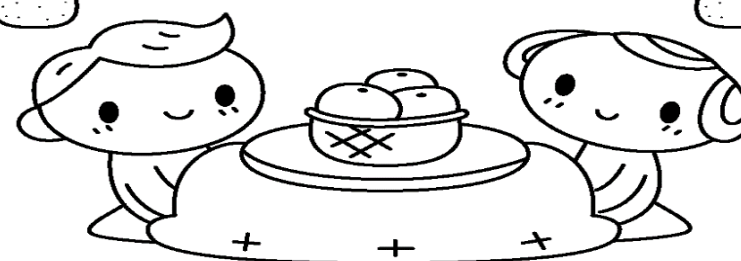
- 身体をあたためるメニュー
鍋、おでん、うどん、雑炊、シチューなど
- 身体をあたためる食品
ネギ、ニラ、生姜、南瓜、ごぼう、大根など
- 腸内環境を整え、免疫力をアップさせる食品
ヨーグルト、納豆
- 全身の免疫機能を強化させる食品
きのこ（特に椎茸に含まれるβグルカンの作用）
- 抗酸化力が強く、免疫機能のある食品
ブロッコリー、ほうれん草



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
さわらの香味焼き

魚の臭みがなく、
子供たちにも人気です

＜材料＞子ども1人分

さわら	1切れ
酒	少々
調味液	
にんにく	0.05 g
砂糖	1 g
醤油	2 g
酢	0.3 g
ごま油	0.2 g
いりごま	0.2 g
かつお節	0.1 g

＜作り方＞

- ① さわらを洗って、酒を振っておく。
 - ② 水気をきった①を調味液に漬け込む。
（20分くらい）
 - ③ 油を敷いたフライパンで②を焼く。
- （グリルなどでこんがり焼いても美味しいです）