

# 給食だより

## 〇今月の給食目標〇

しずかにたべよう。

低・しずかにたのしくたべよう。

中・静かに食事をしよう。

高・静かに食事をしよう。

いよいよ12月になり、今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに体調を崩したり、かぜをひく人も増えていたりする時期です。日ごろから健康に気をつけて、かぜに負けない体をつくりましょう。

## ◆かぜをひいたら

すいぶんほきゅう

水分補給を!

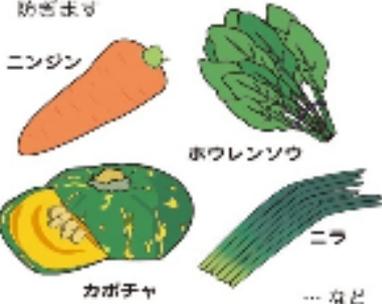


発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。

## かぜを防ぐために おすすめの食べもの

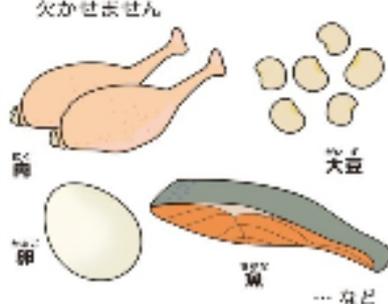
### ビタミンA

粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます



### たんぱく質

かぜに負けない体力をつくるのに欠かせません



### ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高めます



## ～今月の給食献立紹介～

### どさんこ汁

【材料】1人分

豚小間肉(10g),人参(5g),じゃがいも(25g),キャベツ(20g),もやし(15g),ホールコーン(10g),乾燥わかめ(0.5g),ねぎ(5g),にんにく(0.2g),みそ(8g),油(0.8g),だしの素(0.6g),バター(0.5g),水(90ml)

### ◆作り方◆

- ①人参はいちょう,じゃがいもは厚いちょう,キャベツはザク,ねぎは小口,にんにくはみじん切りに切る。わかめは水で戻しておく。
- ②鍋に油を入れ,にんにく,豚肉を入れ炒め,次に人参,じゃがいもを炒め,水を入れアクをとりながら煮る。
- ③具が煮えたら,だしの素,キャベツ,もやし,コーンを入れさらに煮る。
- ④みそを入れた後,わかめ,ねぎを入れ,最後にバターを入れ仕上げる。

これからの寒い時期にピッタリ!具たくさんにすると,野菜もたくさんとることができます。



## ～今月の地産地消食材 はくさい～



はくさいは、11月～2月が旬の冬を代表する野菜です。白菜の主成分は水分ですが、風邪を予防してくれるビタミンCや、血圧を下げる働きのあるカリウム、骨や歯のもとであるカルシウム、マグネシウムなどの栄養が、微量ながらもまんべんなく含まれています。また、消化をよくしたり、血栓ができるのを防いだりする働きがある、イソチオシアネートという成分も含まれています。