

# 給食だより



今年も残すところあとわずかとなりました。

12月は新しい年を迎える準備などであわただしい日が続きます。寒さに負けないためにも十分な栄養と休養を心がけましょう。

また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザをはじめ、風邪やウイルス性胃腸炎の予防のためにも、引き続きうがいや手洗いを忘れずに行いましょう。

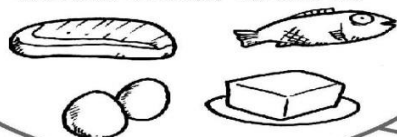
## 今月の給食目標

～冬の栄養と食生活について考えてみましょう～

冬を元気に乗り切るために・・・

### たんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉・魚・たまご・牛乳・とうふなどをたくさん食べましょう。



### ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さをふせぐホルモンを助けるはたらきをします。野菜サラダ・大根おろし・さつまいも・みかんなど、新鮮な野菜やくだものを食べましょう。



### 油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたくくします。すき焼き・てんぷら・いためものなどに使って食べましょう。



### ビタミンAをたっぷり食べよう

鼻やのどの粘膜や皮ふを強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・レバーなどを油で料理して食べましょう。



## めざせ！朝食マスター！



栄養バランスの整った朝ごはんが良いとはわかっていても、毎日きっちりと準備するのは難しいものです。簡単に作れる朝食レシピをご紹介しますよ♪

- 炊飯器で簡単ピラフ
- 笹かまぼこのピカタ

#### <材料> (1人分)

笹かまぼこ：1枚、小麦粉：大さじ1  
卵：1/2個、ケチャップ：大さじ2  
バターか油：大さじ1

#### <作り方>

- ①卵を溶き、小麦粉をつける。
- ②①に笹かまぼこをいれる。
- ③フライパンにバターか油を入れて、火にかける。
- ④②を両面焼く。
- ⑤焼き上がったら、皿にうつし、ケチャップをかける。

#### <材料> (1人分)

米：100g、ベーコン：10g、  
冷凍ミックスベジタブル：10g、玉ねぎ：10g  
冷凍むきえび：10g、塩：小さじ1/4  
清酒：小さじ1/2、コンソメ：小さじ1/2  
こしょう：適量、

#### <作り方>

- ①米をとぎ、米の合数に合わせた、水を入れる。
- ②調味料を入れて、かき混ぜる。
- ③材料を全部のせて、炊飯器で炊く。

