

給食だより 12月

2021年12月
新井北小学校



いよいよ寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると風邪をひきやすくなります。日頃から規則正しい生活を心がけ、寒い冬を乗り切りましょう。



ビタミンACEとDで冬を元気に!



冬を健康に過ごすために、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミン A、C、E、冬に不足しがちなビタミン D は意識してとることをおすすめします。実は、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれています。

ビタミンA(カロテン)



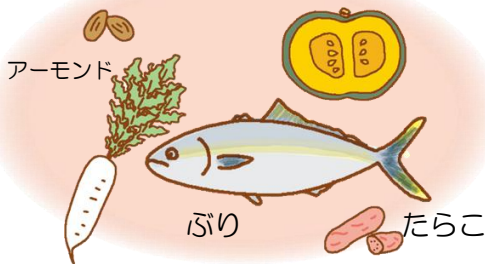
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンC



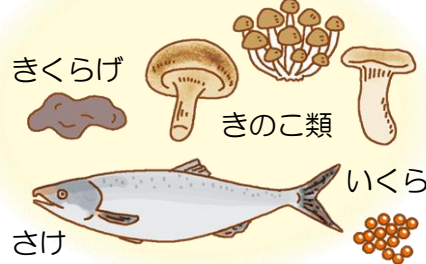
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

★12月の献立紹介★

大豆とひじきのチーズ焼き

【材料 4人分】

ひじき	8g	
ゆで大豆	100g	
油	適量	
豚ひき肉	100g	
玉ねぎ	1/2個	
にんじん	1/5本	
ケチャップ	50g	
ソース	小さじ1	
砂糖	少々	
塩・こしょう	少々	
赤ワイン(酒)	少々	
ピザ用チーズ	40g	

【作り方】

- ①ひじきは戻しておく。
 - ②玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
 - ③フライパンに油を熱し、豚ひき肉と野菜、ひじきとゆで大豆を炒める。
 - ④調味料を加え、全体に火が通ったら、耐熱皿に盛り付けてからチーズをかける。
 - ⑤チーズに焼き目が付くまでオーブンで焼く。
- ※鉄とカルシウムたっぷりメニューです!

レンコンのツナマヨサラダ

【材料 4人分】

レンコン	小1個	
にんじん	1/5本	
キャベツ	1/8個	
コーン缶	1/2缶	
ツナ缶	小1缶	
マヨネーズ	30g	
醤油	少々	

【作り方】

- ①レンコン、にんじん、キャベツは食べやすい大きさに切り、ゆでて冷ます。
 - ②①に汁気を切ったコーン缶とツナ缶、マヨネーズを加えて混ぜる。
 - ③味をみて、醤油を加える。
- ※黒こしょうを加えると大人の味に仕上がります。

ノロウイルスに気をつけましょう

食中毒は湿度が高く暑い季節に起こりやすいイメージありますが、冬期に流行する食中毒もあります。その食中毒の原因となるのがノロウイルスです。海水などを介してノロウイルスに汚染された食品を食べることで感染するほか、人から人へも感染します。非常に感染力が強く、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。

ノロウイルスの予防方法



手洗いをよくする



加熱はしっかり



調理器具は
しっかり洗浄



8日(水)

和食の日給食(群馬県)

B級グルメ「ソースカツ」と郷土料理「こしね汁」をいただきます。



17日(金)

ミョーコーさん給食

地元産のアスパラ菜を使ったチャーハンと和え物をいただきます。

