12月 給食だより

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類

魚介類

卵

大豆・大豆製品

牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE

冬至は、１年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

Let's Cooking!

（お家の量に合わせて作ってみてください）

おうちの材料で簡単に！　　ごぼうのあまからサラダ　４人分

材料	分量	材料	分量	材料	分量
ごぼう　ささがき	160ｇ	人参　ささがき	20ｇ	マヨネーズ	大さじ2と小さじ1
砂糖	大さじ１	きゅうり　千切り	20ｇ	砂糖	少々
醤油	大さじ１	焼き竹輪　半月切り	45ｇ	白いりごま	小さじ1/2
みりん	小さじ１強				

１　ごぼうは砂糖、しょうゆ、みりんで炒め、しっかり味をつけたら冷ましておく。

２　ごぼうが冷めたら、他の食材とマヨネーズ、砂糖、白いりごまを入れて混ぜる。

きんぴらごぼうがあまったら、他の食材など混ぜてつくってもおいしいですよ。