

給食だより 12月

令和5年11月30日
千代田区立麹町小学校
校長 田村 砂弥香
栄養士 下野 なつき

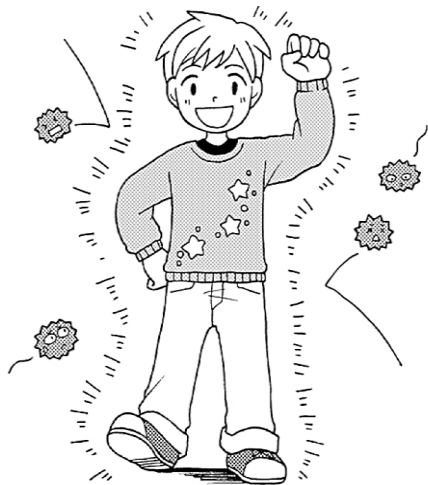
今年もあと残り1ヵ月となりました。寒さが厳しくなるこの時期、インフルエンザ、ノロウイルス、新型コロナウイルスの予防では、食べる前や外出後のせっけんでの手洗いで、ウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。さらに、栄養や休養をきちんととり、体の免疫のはたらきを高めることも大切です。



寒さに負けない体を作ろう！

病気の予防には、「これさえあれば大丈夫！」というものはありません。体の免疫力を高めるためには、毎日の生活習慣が大切です。栄養バランスの良い食事をとり、十分な睡眠をとって生活リズムを整えましょう。

～ 免疫力UP！ 栄養素に注目 ～



<p>タンパク質 体の抵抗力を高めるはたらきがあります。 魚や肉、卵、豆腐などの豆製品、牛乳などに多く含まれています。</p>	<p>ビタミンA のどやはなの粘膜を健康に保つはたらきがあります。 にんじんなどの緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。</p>	<p>ビタミンC 疲れている体を回復させ、免疫力を高めるはたらきがあります。 野菜や果物などに多く含まれています。</p>
--	--	--

冬至 (とうじ)

～かぼちゃとゆず湯でかぜ予防～

今年の冬至は12月22日です。一年の中で昼の時間がもっとも短くなる冬至の日に、昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないと伝えられてきました。かぼちゃはカロテンなどのビタミンが多く、寒さに耐える体を作ります。また、ゆず湯に入ると体が温まります。かぜ予防のために、昔から伝わる冬至の風習を実践してみましょう。

給食では21日に東京都産の「万次郎かぼちゃ」を使ったかぼちゃの甘煮を出します。冬に収穫できる珍しい品種のかぼちゃです。

ご家庭でも、ぜひ話題にしてみてください。

給食メニュー紹介！

給食ペロリンレシピ！

「白身魚のから揚げ 薬味ソースがけ」

【材料：4人分】

- 白身魚の切り身・・・4切れ
(給食では、ホキ、タラなどを使っています。)
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・少々
- 片栗粉・・・・適量
- 揚げ油・・・・適量

(薬味ソース)

- しょうが・・・・1/4かけ (約3g)
- にんにく・・・・1/4かけ (約3g)
- 長ねぎ・・・・40g
- 三温糖・・・・大さじ2
- 酢・・・・・・・・大さじ2
- 醤油・・・・大さじ1

【作り方】

- ①白身魚の切り身に酒、塩をふって下味をつける。
- ②ペーパータオルなどで表面の水分をふき取り、片栗粉をはたく。
- ③180℃の油でカラッと揚げる。
- ④薬味ソースの野菜をみじん切りにする。
- ⑤小鍋に④、調味料を全て入れ、野菜がしんなりするまで弱火で加熱する。
- ⑥揚げた白身魚にソースをかける。

魚が苦手な子でも、ばくばく食べられるメニューです。給食で提供した際「ソースをご飯にかけて食べたい！」という声が多数聞こえたほど、ご飯がすすむ味になっています。

薬味ソースは、鳥のから揚げや豚しゃぶなどにかけてもおいしく召し上がれますよ。

給食だより感想フォーム

お便りの内容や給食についてなど、ぜひ感想をお寄せください。

