

給食だより 12月号

令和5年 12月 1日
富士市学校栄養士会作成

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきているので、風邪をひいたり、体調を崩したりしないように、日頃の生活を見直して予防しましょう。

なぜ風邪をひくの？

ウイルスや細菌が、鼻やのどに入って炎症を起こすさまざまな症状をまとめて風邪といいます。感染症のひとつで、風邪をひいている人の咳やくしゃみからもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠や栄養バランスの良い食事をとって、風邪をひかないようにしましょう。風邪をひいてしまったら、マスクをしたり、咳やくしゃみをするときには手を添えたりして飛沫が飛ばないようにしましょう。

風邪対策に3つの習慣を身につけよう！

1. 手洗いうがいをする
2. 適度な運動をする
3. 十分な睡眠をとる

風邪に負けない身体をつくる栄養素

たんぱく質
身体に抵抗力をつける

ビタミンA
のどや鼻の粘膜を強くする

ビタミンC
免疫力を高める

たんぱく質、ビタミンA、Cを多く含む食材を使って、風邪をひかない食事を心がけましょう。

☆☆給食レシピ紹介☆☆

「かぼちゃのほうとう」

栄養たっぷりのほうとうで身体を温めて、風邪に負けない身体を作りましょう！

【材料】 4人分

鰯削り節	20g	ほうとう麺(生)	200g
水	800ml	かぼちゃ	1/8個
豚肉	100g	根深ねぎ	1/2本
だいこん	1/5本	ほうれんそう	2株
にんじん	1/4本	七味唐辛子	少々
里芋	2個	酒	大さじ1
油揚げ	1枚	白みそ	大さじ2
ぶなしめじ	1/3株	赤みそ	大さじ2
かまぼこ	25g		

【作り方】

- ① 鍋に水を入れ沸騰させて、鰯削り節を入れてだしを取る。
- ② ほうれんそうは茹でて3cmに切る。だいこん、にんじん、里芋、かぼちゃはいちょう切り、油揚げ、かまぼこは短冊切り、根深ねぎは小口切り、ぶなしめじは石づきを取って小房に分ける。
- ③ 鍋にだし汁を入れ沸騰させて、豚肉をほぐしながら入れる。だいこん、にんじん、里芋を入れてアクを取る。
- ④ 野菜に火が通ってきたら、油揚げ、かまぼこ、ぶなしめじ、かぼちゃ、ほうとう麺を入れ、酒、みそで味をつける。
- ⑤ 麺が煮えたら、根深ねぎ、ほうれんそう、七味唐辛子を入れて仕上げる。