

12月の給食だより

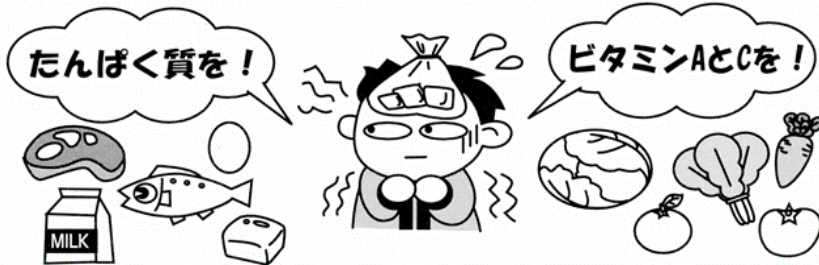
令和3年度 12月

富士宮市立学校給食センター

かぜに負けない体をつくろう

かぜに負けない強い体をつくるには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。

<たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCを意識してとろう>



たんぱく質・・・感染症に対する抵抗力をつける働きをします。

ビタミンA・・・皮膚やのどと鼻の粘膜を健康に保つ働きがあり、ウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。

ビタミンC・・・血管を丈夫にし、皮膚を健康に保つ働きがあり、感染症に対する抵抗力を強めます。

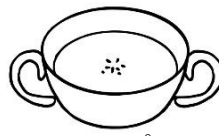
大切です朝ごはん！

かぜ予防に役立つ朝ごはん

栄養3色で、朝ごはんにそろえにくい食べ物は「みどりのなかま」の傾向があります。野菜や果物を食べることで、かぜ予防に役立つビタミンを朝からしっかりととりましょう。



温野菜サラダ



スープ



野菜いため

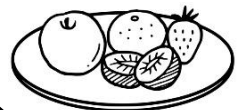
<ピーマン・チンゲン菜・人参など>
カット野菜を上手に利用しましょう。油はビタミンAの吸収を助けます。



煮物

<人参・ブロッコリー・かぼちゃなど>
前日の夕食時に多めに作ったり、ゆでるなど下ごしらえをしておくとう便利です。

<みかん・キウイ・いちごなど>
果物は、手軽に食べられるものが多く、ビタミンCも多く含まれます。



季節の果物

給食レシピ紹介

サンラータン

「彩り野菜の酸辣湯」

【材料-4人分-】

卵	...2個	★しょうゆ	...小さじ2
にんじん	...中1/2	★ごま油	...小さじ2
ほうれん草	...4把	★中華スープの素	...大さじ2
玉ねぎ	...中1/2個	★片栗粉	...大さじ1
乾燥わかめ	...大さじ1強	酢	...大さじ2
★水	...600cc	ラー油	...適量

【作り方】

- ①ほうれん草は3cm幅、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ②鍋ににんじん、玉ねぎ、★を入れて中火で煮立てる。
- ③②にほうれん草を入れて再び煮立て、水溶き片栗粉を入れてから溶き卵を流し入れる。
- ④わかめを入れてさっと煮立て、お好みでラー油と酢を入れる。



令和3年度の「宮っ子オリジナル朝食コンクール」で特別賞を受賞した北山中学校3年生の杉山智咲さんのメニューです。給食用にアレンジして、1月の給食に取り入れる予定です。

みなさんもぜひ作ってみてください。

※こちらのレシピは杉山さんのオリジナルです。