

12月の給食だより

平成 30 年度 12 月

富士宮市立学校給食センター

今年も残すところあとわずかとなりました。寒くなり、かぜやインフルエンザにかかりやすい季節です。手洗いやうがいだけでなく、からだを動かして栄養と睡眠を十分にとって、冬を元気に過ごしましょう。

冬野菜を食べよう

冬野菜で、寒い冬を元気に乗り切ろう。

ビタミン A を多く含む

ビタミン A は、のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの体内への侵入を防ぎます。



葉ねぎ



大根の葉

辛味成分が血流をよくし、体を温めます。緑の部分にビタミン A が多く含まれます

血行をよくするビタミン E も含まれ体を温めます。

ビタミン A も C も多く含む



ブロッコリー



小松菜



ほうれん草

ビタミン C を多く含む

ビタミン C は、体内に侵入したウイルスを撃退する白血球の働きを助けます。



白菜



大根



長ねぎ

火をとおすとカサが減り、野菜不足解消に役立ちます。

消化酵素が含まれ、食べ過ぎによる胃もたれを予防します。

葉ねぎと同じく、体を温めます。白い部分にビタミン C が多く含まれます

大切です朝ごはん！



冬休みも早寝早起き朝ごはん

ポイント① 早寝

寝る前のゲームやスマホは控えよう。小学生は 10 時まで、中学生は 11 時までに布団に入ろう。



早起き

朝おきたら、朝日をしっかりと浴びて、頭も体もしっかり目覚めさせよう。



ポイント④ 運動

寒くても外で遊んだり、年末のそうじを手伝ったりして、体をしっかり動かそう。



朝ごはん

3色そろった朝ごはん、寒さに負けない体をつくろう。温かいみそ汁やスープを取り入れると体の中から温まります。



行事が多い冬休みですが、生活リズムは一度崩れると戻すことが大変！
4つのポイントを守って、冬休みを元気にすごそう。

給食レシピの紹介 ~春雨サラダ~

【材料 -4 人分-】

- ・乾燥春雨・・・20g
- ・にんじん・・・1/4 本
- ・きゅうり・・・1/2 本
- ☆しょうゆ・・・小さじ 1
- ☆さとう・・・小さじ 2/3
- ☆酢・・・小さじ 1/2
- ・ごま油・・・小さじ 2/3

【作り方】

- ①春雨は、茹でながらしっかり戻し、冷ましておく。
にんじん、きゅうりは千切りにする。にんじんは、さっと茹で、冷まし、きゅうりは少量の塩（分量外）でもむ。☆は、混ぜておく。
- ②春雨、野菜を☆で和える。春雨は、冷めるとくっついてしまう場合がありますが、☆を加えることで、ほぐしやすくなります。
- ③ごま油を加える。

お好みで、ハムや錦糸玉子、和からし等を加えてみるのもおすすめです。

調味料は目安量です。