

給食だより

2025

12月

三島市教育研究会
学校給食班

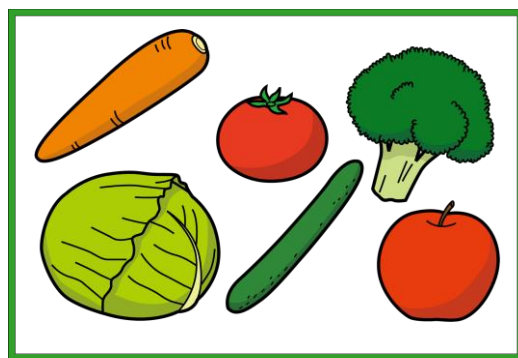
家の人と読んでください

12月の栄養目標 寒さに負けない食事をしよう

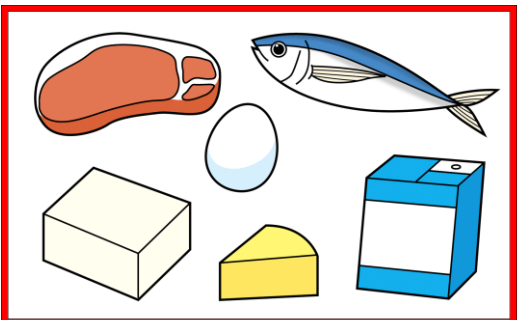
免疫力を高める食事をしよう

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。免疫力を高めるには、「運動」や「睡眠」の他に「栄養バランスの良い食事」を1日3食しっかり食べることが大切です。では、何をたべたらよいのでしょうか？

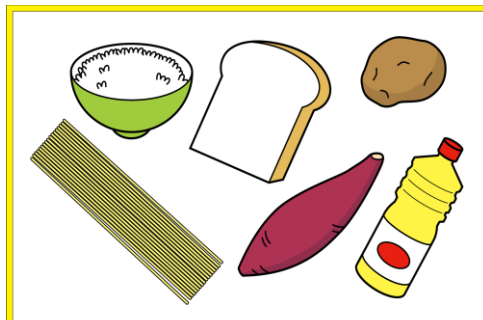
かぜなどに負けない抵抗力をつけよう！
(ビタミンA、ビタミンC)



しっかり食べて体力をつけよう！
(たんぱく質)



体をあたためよう！
(炭水化物、脂質)



また、規則正しい食生活が強い体をつくれます！ 3つの働きの食品を揃えたら朝・昼・夕の3回、好き嫌いせず、バランスのよい、食事をとりましょう！！

【朝食】



【昼食】



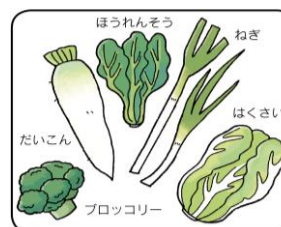
【夕食】



「バランスのよい」とは、主食、主菜、副菜、汁物などの一汁二菜や副々菜をつけた一汁三菜などを献立の基本として、多種類の食品から栄養素をいただくことです。

また、季節の野菜や果物の色素や香りなどのファイトケミカルが免疫力向上に役立ちます。

食事の前の手洗いは忘れずに！ 寒いからと言って指先だけのチョロっと洗いは厳禁です。



みそおでん

〈材料 4人分〉

だし汁	1カップ
醤油	大さじ1/2
大根	1/5本
板こんにゃく	1/3枚
結び昆布	8個
ちくわ	2本
さつま揚げ	2枚
さといも	大3個
うずらの卵	8個

【みそだれ】

酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
三温糖	大さじ2強
赤みそ	大さじ12/3
和風だし	ひとつまみ
水溶き片栗粉	小さじ1

〈作り方〉

- ① 大根とこんにゃくは下茹でをする。さつま揚げは油抜きする。
- ② 鍋にだし汁、醤油を入れ煮汁を作る。
- ③ 煮汁に①の大根とこんにゃくを入れる。
- ④ 大根がやわらかくなったら、ちくわ、さつま揚げ、結び昆布を入れる。
- ⑤ さといもとうずらの卵を入れる。
- ⑥ 別の鍋に酒、みりん、三温糖、赤味噌、だしを入れて練る。水溶き片栗粉を加え仕上げる。
- ⑦ 味噌を添えていただく。

