



令和7年12月 流山市立東小学校

今年も残すところあとわずかになりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前後の手洗い・うがいが大切です。

食事前の手洗いでかぜ予防!

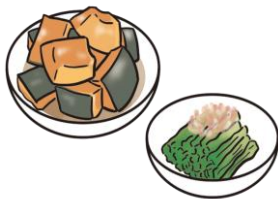
かぜやインフルエンザの原因となるウィルスは、手を介して感染するケースがとて多いといわれます。ウィルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

効果的な 手洗い



免疫力を高めよう!

野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具たくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具たくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

12/18(木)の給食レシピ紹介 ～スパイシーチキンパエリア～

【材料】一人分

米	70g	白ワイン	1g
麦	2g	鶏がらスープ	0.3g
ターメリック	0.05g	トマトケチャップ	5g
鶏もも肉角切り	40g	トマトピューレ	5g
ガラムマサラ	0.01g	塩	0.3g
クミンパウダー	0.02g	こしょう	0.02g
玉ねぎ	20g		
人参	10g		
マッシュルーム	5g		
赤パプリカ	3g		
黄パプリカ	3g		
さやいんげん	3g		
にんにく	0.2g		
オリーブ油	0.5g		

【作り方】

- ① 米は麦とターメリックを入れて炊飯する。
- ② 鶏肉にガラムマサラ・クミンパウダーをもみこんでおく。
- ③ 玉ねぎ・人参・にんにくはみじん切りにする。
- ④ パプリカは千切りにする。マッシュルームはスライスする。
- ⑤ さやいんげんは下ゆでし、2cmに切る。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を熱し、②③を炒め、Aを加え煮る。
- ⑦ ⑥に④と⑤を加え煮て、①に混ぜ合わせる。

