

# 12月給食だより

師走となり寒さが増してきました。体調をくずしてはいませんか？冬は、風邪やノロウイルスによる食中毒等が発生しやすい時期です。予防のためにも、食事の前や、トイレに行った後、外出後等に手洗いをしっかりと行いましょう。

体調を整えて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。

## 風邪の予防

食事



運動



風邪を予防するためには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力を付けましょう。そのためには、栄養バランスのよい食事をきちんと摂ること、早寝早起きを心がけて睡眠を十分に取ること、そして、運動をするなどして体を動かすことが大切です。

そのほか、外から帰ってきた時や、食事の前などに石鹸を使って、しっかり手洗いをしたり、うがいをしたりすることも忘れずに行いましょう。

## 風邪をひいてしまったら・・・

風邪をひいてしまったら、安静に過ごして栄養のある温かいものを食べ、体を芯から温めましょう。食欲が低下している時は、少量でも栄養価の高いものをとりましょう。また、熱がある時は水分補給も大切です。



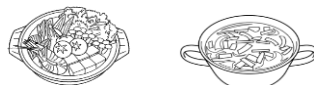
平成 29 年 12 月

高岡市立牧野小学校



## ～風邪予防のために 寒さに負けない食事～

### 【温かい料理】



寒いときにはやはり温かい食べ物を食べるのが効果的です。食欲が増し、血行も良くなります。

### 【根菜類】



根菜類(大根、れんこん、ごぼう、にんじんなどは、体を温める働きがあるとされています。

### 【タンパク質】



食べ物が消化されて熱に変わる働きの手助けをして、体を温めてくれます。主菜からしっかりタンパク質を摂りましょう。

### 【香辛料】



料理に風味をそえる香辛料や薬味(ねぎやしょうが等)等の辛味や香りのある成分は、代謝を上げて体を温める効果があるとされています。

### 【ビタミンA】

風邪のウイルスは、のどや鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは、粘膜を強くする働きがあるので毎日きちんと食べましょう。



### 【ビタミンC】



白血球の働きを高めるので、免疫力(風邪や病気から体を守る力)がつきます。ビタミンCたっぷりの食品をたくさん食べましょう。

お家でも作って食べよう！ 今月の給食レシピ

## 「変わりミートローフ (12/1)」

【材料 (4人分)】

豚挽き肉 100g、木綿豆腐 80g、玉ねぎ 1/4 個、卵 1/2 個、パン粉・牛乳各大さじ 2  
ナツメグ・塩・こしょう各少々、耐熱カップ 4 枚

ソース：ケチャップ大さじ 2、砂糖・ソース各小さじ 1

【作り方】

- ① ソースの材料を火にかけて、混ぜ合わせる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。(木綿豆腐も荒みじんにしてもよい)
- ③ 材料をすべて混ぜ合わせ、よくこねる。
- ④ タネを 4 つに分けて丸め、カップに入れて 220℃のオーブンで 15 分焼き、ソースをかける。

※給食のミートローフは、加熱後の食品に手を触れないように、個別の耐熱カップを使用しています。