12月6章

◇ 合 今年もあと 1 か月となりました!! 🌣 🙊 🤊

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が 低下して抵抗力が弱っていると、かぜを引きやすくなってしまいます。また、 冬は空気が乾燥し低温のため、感染力の強いインフルエンザウイルスが猛威

☆ をふるいます。

そこで!かぜに負けない体をつくるために、重要なポイントを教えます! それは「栄養」と「運動」と「睡眠」です。栄養はバランスよく、好き嫌い をしないで食事をしっかりとりましょう。特に抵抗力を高めるたんぱく質* 免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含 ★ む食品をとり入れましょう。

12月の給食目標~病気に負けない体を作ろう~

食生活で注意すること

空気が乾燥し、ウイルスやかぜの流行が心配される時季です。 食生活などで注意することは何でしょうか?



食べる前、外出時には指先や指の 間までしっかりと手洗いをしまし ょう。またうがいも忘れずにしま しょう。



外が寒くても、定期的にしっかり 換気をしましょう。(閉め切った部 屋にはウイルスがいつまでも浮か んでいます)



朝・昼・夕の3食を、好き嫌いせず、 栄養バランスに気をつけながらしっ かり食べましょう。



規則正しい生活をし、夜更かしせず に睡眠を十分にとって、体力をつけ ましょう。部屋の湿度にも気をつけ、 暖房で部屋が乾燥しすぎないように しましょう。



せきやくしゃみが出る人はしぶきを 飛ばさないように「エチケットマス ク」をつけます。鼻をかんだティッ シュは、すぐにふたつきのごみ箱に 捨てましょう。



流行時の外出には、予防のために マスクをつけ、人込みにはあまり 近づかないようにしましょう。の どを冷やさないようマフラーなど で首も温めましょう。

今月の行事食 [23]



3日(木)・・・ 4年3組さんリクエストメニュー

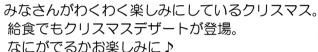
10月29日(木)に4年3組さんが50回完食をしました。 完食おめでとうの気持ちをこめて給食センターから 「リクエスト券」をプレゼント♪ 4年3組さんがリクエストしたメニューはなにかな?

おたのしみに★

21日(月)・・・冬至(トゥンジー)

一年でもっとも昼の長さが短くなる日。 沖縄では冬至ジューシーを食べる風習があります♪







大山産の

田芋を使うよ。

給食レシピ紹介【手作リスイートポテト】

11月17日に登場した「手作りスイートポテト」の作り方を紹介します。 冬休み中のおやつとして、ぜひおうちでも作ってみてください♪

<材 料>(4人分)

•さつまいも:200g(約1本)

無塩バター:8g

・スキムミルク: 14g

•三温糖:14g

・生クリーム:12g

•豆乳:4g

・黒ゴマ: 適量

※スキムミルクがない場合は、粉 ミルクや牛乳でも可。牛乳の場合 スキムミルクの1/10の分量。

く作り方>

①さつまいもをやわらかく蒸して、マッシュしておく。

②バターは湯煎して溶かす。

③さつまいもが熱いうちに、バター・三温糖を加え混 ぜ合わせる。

4)豆乳に振るったスキムミルクを溶かし、かたさを 調整しながら③に加えていく。(ゆるくなりすぎないよ うに注意)

⑤生クリームも混ぜあわせる。

☆調理の様子☆



おいしくな

650人分を愛情こめて こねこね♪



人数分をカットして かたちを整えます。



たくさんならべて オーブンでおいしく 焼いています。



☆完成☆