

# 12月給食たより

平成 29 年度  
砺波市学校給食センター

## 寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



### 【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

#### たんぱく質

基礎体力をつけ、  
細菌やウイルスへの  
抵抗力を高める



肉類



魚介類



牛乳・乳製品



卵



大豆・大豆製品

#### ビタミンA

のどや鼻など粘膜  
を保護する



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



魚介類



レバー

#### ビタミンC

免疫力を高める



ブロッコリー



みかん



かき柿



じゃがいも



キウイフルーツ

### 【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものをおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

#### ビタミンB1



豚肉



玄米・胚芽米



大豆



ウナギ

#### ビタミンB2



卵



カレー



牛乳



レバー

## とうじこんだて 冬至献立

22日(金)は、冬至にちなんだ献立です。冬至は、1年で最も昼が短くなる日です。昔から、冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習があります。給食では、たっぷりのかぼちゃが入ったそばろ煮が出ます。かぼちゃは、保存が利き、保存中も栄養素があまり失われない特徴があるので昔は、冬の貴重な栄養源でした。



## きゅうしょく 給食メニューの簡単レシピ

### いとこ煮

(19日に登場します)



#### 材料(4人分)

大根 1/5本、人参 1/2本、里芋 2個、小豆 40g、油あげ 60g、こんにゃく 60g、【調味料】煮干しだし、醤油大さじ1、みそ大さじ1、砂糖小さじ1/2、みりん小さじ1、酒小さじ1

#### 作り方

- ① 小豆は下茹でしておく。(ゆで小豆を使ってもよいです)
- ② 大根、人参、里芋はいちよう切り、油あげ、こんにゃくは、短冊や色紙に切り、下茹でする。
- ③ 煮干しだしで材料を煮て、調味料で味付けをする。