平成 30 年度 12 月

富士宮市立学校給食センター

今年も残すところあとわずかとなりました。寒くなり、かぜやインフルエンザにかかりやすい季節です。手洗 いやうがいだけでなく、からだを動かして栄養と睡眠を十分にとって、冬を元気に過ごしましょう。

冬野菜で、寒い冬を元気に乗り切ろう。

ビタミン A を多く含む

ビタミン A もCも多く含む

ビタミンCを多く含む ビタミンCは、体内に侵入したウイルスを撃

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強く し、ウイルスの体内への侵入を防ぎます。





血行をよくする ビタミンEも含ま れ体を温めます。



退する白血球の働きを助けます。



消化酵素が含 火をとおすと まれ、食べ過ぎ カサが減り、野 による胃もたれ 菜不足解消に役 を予防します。



葉ねぎと同じく、 体を温めます。白い 部分にビタミンC が多く含まれます

くし、体を温めます。 緑の部分にビタミンA が多く含まれます

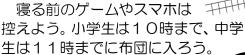
辛味成分が血流をよ

立ちます。

です朝ごはん

冬休みも早寝早起き朝ごはん







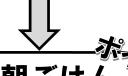
朝おきたら、朝日をしっかり 浴びて、頭も体もしっかり目覚っ めさせよう。





行事が多い冬休みです が、生活リズムは一度崩れ ると戻すことが大変!

4つのポイントを守って、 冬休みを元気にすごそう。



3色そろった朝ごはんで、寒 さに負けない体をつくろう。温 かいみそ汁やスープを取り入れ ると体の中から温まります。



寒くても外で遊んだり、年 末のそうじを手伝ったりし て、体をしっかり動かそう。



ノシピの紹介~春雨サラダ~

お好みで、ハムや錦糸玉子、和からし 等を加えてみるのもおすすめです。

【材料 -4 人分- 】

• 乾燥春雨 • •

きゅうり・

小さじ2/3

【作り方】

- ①春雨は、茹でながらしっかり戻し、冷ましておく。 にんじん、きゅうりは干切りにする。にんじんは、さっと茹で、冷ま し、きゅうりは少量の塩(分量外)でもむ。☆は、混ぜておく。
- ②春雨、野菜を☆で和える。春雨は、冷めるとくっついてしまう場合が ありますが、☆を加えることで、ほぐしやすくなります。
- ③ごま油を加える。

調味料は目安量です。