

# 12月の給食だより

令和元年度 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、栄養を十分にとって、冬を元気に過ごしましょう。

## かぜ予防のポイント

## 冬野菜でかぜの予防ができるかな？ かぜの予防に必要な栄養素は？

### ビタミン A を多く含む

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。



葉ねぎ

辛味成分が血流をよくし、体を温めます。緑の部分にビタミン A が多く含まれます。



大根の葉

血行をよくするビタミン E も含まれ体を温めます。

### ビタミン A も C も多く含む



ブロッコリー

小松菜

ほうれん草

### 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退する白血球の働きを助けます。



白菜

火をとおすとカサが減り、野菜不足解消に役立ちます。



大根

消化酵素が含まれ、食べ過ぎによる胃もたれを予防します。



長ねぎ

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。

## 大切です朝ごはん！



## 冬休みも早寝早起き朝ごはん

生活リズムを整えて3色そろった朝ごはんを食べることで、よりよい冬休みにすることができます。

### 早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

## 給食レシピの紹介

## ～わかめとツナの和え物～

### 【材料 -4人分-】

- ・カットわかめ・・・3g
- ・きゅうり・・・1本
- ・ツナ・・・1缶
- ☆砂糖・・・小さじ1
- ☆酢・・・小さじ1
- ☆しょうゆ・・・小さじ1/2

### 【作り方】

- ① カットわかめを戻しておく。
- ② きゅうりを輪切りにし、塩揉みして水分をきる。
- ③ ツナは油をきっておく。
- ④ 全ての材料と混ぜておいた☆の調味料であえる。

子供たちに人気の和え物です。酢が入っているため、さっぱり食べることができます。

