

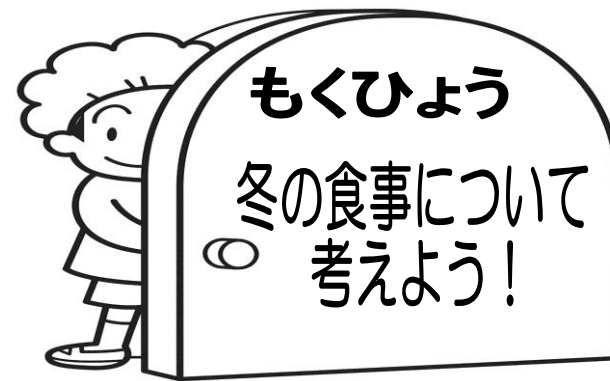


たんたん

## 給食だより



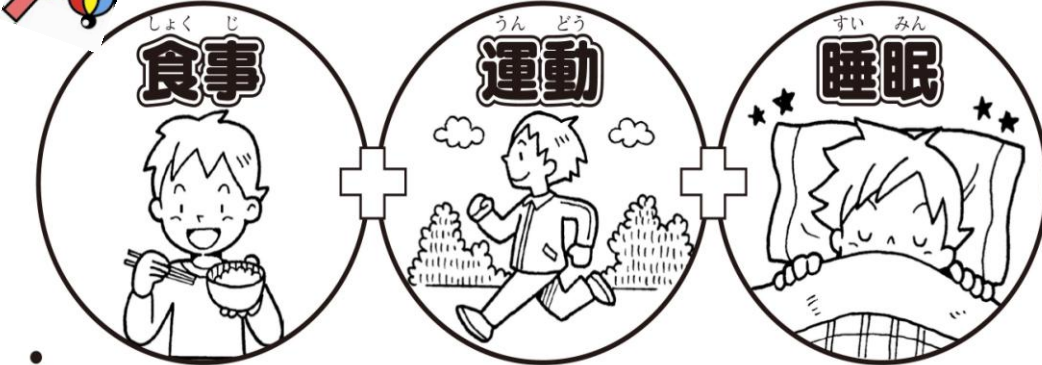
ニン太



毎月、給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。ぜひ、お子様と一緒に読んでください。



## 冬休みの生活のポイント!



### で かぜを 予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

## 笑う門には福来る♪



「笑うこと」は健康の面から見ても免疫力がアップする効果があり、とても良いとされています。誰かが笑っているのを見て、自分まで笑顔になった経験はありませんか? 笑顔は伝染します。少しいやなことがあった時でも、笑顔でいると脳が「楽しい!」と錯覚して、本当に楽しい気分になってくるそうです。

日々の小さな出来事の中にも、楽しいこと、おもしろいこと、きっとたくさんあるはず。みなさんにとって、笑顔いっぱい・福いっぱいの幸せな1年になりますように!



冬休みは寒くなることで朝起きづらくなったりと、生活が不規則になりがちです。ビタミンもしっかりとって、新しい年を元気に迎えましょう!

## 冬のたべもの豆知識



### 年越しそば

…年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来は、  
①いやな気をはらうため。  
②そばは細くて長いので長寿になるように願いをこめて。  
③お金が集まるように。  
など、諸説あるとされています。



### おせち

…おおみそかまでに作って、お正月を祝って食べます。長く保存しておけるため、普段料理をしている人を休ませようという意図もこめられています。まめに暮らせるように黒豆、腰が曲がるまで長生きするようにえびなど、食べ物の一つ一つにも意味があるんですよ。



### 七草がゆ

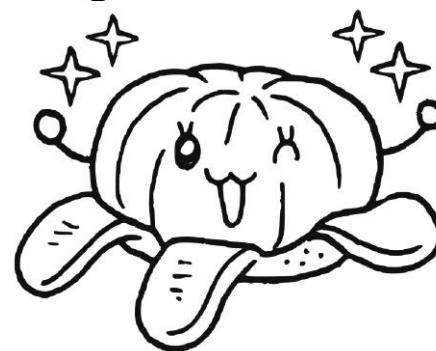
…正月七日に無病息災(病気をせず元気でいられること)を祈って食べられる料理です。春の七草セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロを入れたおかゆです。お正月にたくさん食べてつかれた胃をととのえるために食べられます。

## ★かぜ予防になるビタミンはなあに?

普段よく耳にする「ビタミン」という言葉。一言にビタミンと言っても、実はぜんぶで13種類もあります。ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、D、E、Kなど…。それぞれ、みんなの体を健康に保つのに役立っているビタミンですが、その中でもかぜの予防に力を発揮するビタミンはどれでしょう?

- ①ビタミンAとビタミンC ②ビタミンB<sub>1</sub>とビタミンB<sub>2</sub> ③ビタミンDとビタミンE

正解は①のビタミンAとビタミンCです! ビタミンAは鼻やのどのねんまくを丈夫に保って、体の中に悪い菌やウイルスが入らないようにしてくれます。ビタミンCは、病気に対する抵抗力をつけるはたらきをしてくれます。ビタミンAはにんじんやほうれん草など色のこい野菜に多く、ビタミンCはピーマンやみかんなどに多く含まれていますよ!





# つくってみよう!

## かんたん朝ごはんレシピ



### ■かんたん♪とろける卵チーズごはん (1人分)

- 《材料》
- ・ごはん 1杯
  - ・卵 1個
  - ・とろけるチーズ 1枚
  - ・きざみネギ 少々
  - ・炒りごま 少々
  - ・しょうゆ 小さじ1



#### 《作り方》

- ① 耐熱容器にごはんを入れて、しょうゆを混ぜておく。  
※しょうゆの量はごはんの量に応じて調整してください。
- ② ごはんの真ん中をくぼませて、そこに卵を割り入れる。
- ③ 上からとろけるチーズをのせて、炒りごまを散らす。
- ④ オーブントースター1000wで約5分焼く。
- ⑤ 上からきざみネギを散らして、出来上がり!

きざみネギはかけるだけでなくごはんにも混ぜたり、みじん切りにした玉ねぎを電子レンジで約1分加熱してからごはんにも混ぜると、野菜の量も増やせて良いね!

チーズと卵でカルシウム、たんぱく質もいっしょにとれますよ!

## からだぽかぽか♥あったかレシピ

ベーコンから出るうまみで、野菜もたっぷりおいしく食べられますよ!



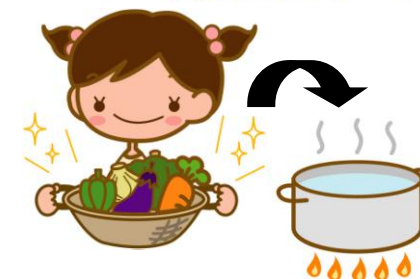
### ■ポトフ風スープ (4人分)

- 《材料》
- ・ベーコン 4枚
  - ・たまねぎ 2個
  - ・塩 小さじ1
  - ・こしょう 少々
  - ・じゃがいも 4個
  - ・にんじん 2本
  - ・スープストック 小さじ1
  - ・水 4カップ

#### 《作り方》

- ① 野菜は皮をむいて食べやすい大きさに切ります。
- ② ベーコンは2cm幅に切ります。
- ③ なべに水と野菜、ベーコン、塩、スープストックを入れて火にかけます。
- ④ 野菜がやわらかくなるまで煮ます。  
※はしでさしてみてね!
- ⑤ こしょうをふって、味見をします。
- ⑥ 味をととのえたら、できあがり!

たくさん食べられて栄養まんてん



ポイント★  
かくし味に、しょうゆを少し入れてもおいしいよ!

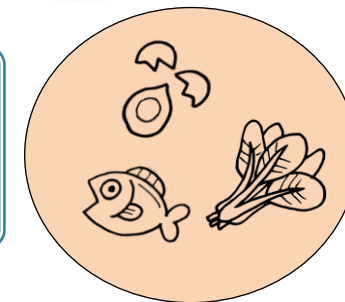
野菜を食べようと思っても、そのまま見るとなかなかの量があります。

でも、スープに入れて煮込むことで一気にかさが減り、食べやすくなります。

具たくさんのおスープには、水にとけたビタミンやミネラル、食物繊維もたっぷり!汁ごと食べられるスープは、とっても良い食べ方です。

寒い冷えた朝でも、あたたかいスープを飲めば、からだの新陳代謝がよくなり、スムーズに目覚めることができます。

かぜのひきははじめには、ねぎ、にんにく、たまねぎやらのスープ、ひいてしまった場合は消耗した体力を回復させるために、肉、牛乳、たまごなどのたんぱく質と緑黄色野菜を組み合わせたスープがおすすめです。



## しっかり朝ごはん

のために...

### あと10分早く起きてみよう!

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。

