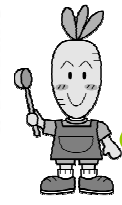




たんたん

給食たより



ニン太

給食に関する質問等は、
調理所までご連絡ください。
(TEL 22-4008)
メールでも構いません。



冬の食事について 考えよう!

給食 目標

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。

もうすぐ!冬休み!!

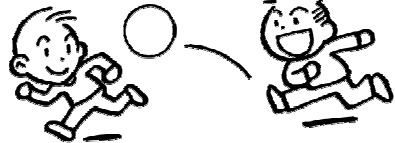
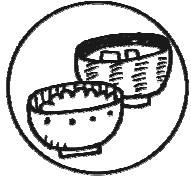
みなさんが、楽しみにしている冬休み!もうすぐですね。

クリスマス、お正月、ワクワクしちゃう楽しいことが待っています。楽しい時に、風邪をひいていたり、体調が悪いと、思い切り楽しめなくなってしまう。

元気に冬休みを過ごすために、体調管理に気をつけましょう。

冬は寒さで体力を奪われがちです。寒さに負けない体を作るには、まず食事からきちんと栄養を取ることが大切です。

また、適度な運動と、十分な睡眠も、丈夫な体を作るための大切なポイントですよ。



風邪に負けない食事

☆まずは3食をしっかり食べましょう!

とくに...

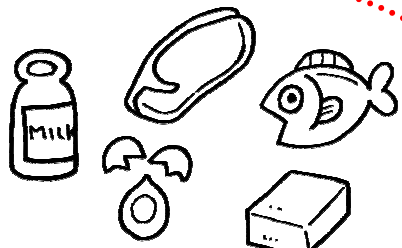
肉、魚などに含まれるたんぱく質をしっかりととりましょう。

体を温めて、体力を維持するために、必要な栄養素です。

それから...

野菜、果物などに含まれるビタミンをたっぷりととりましょう。

皮膚やはな・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



たんぱく質



ビタミン類



冬のおやつを作ってみよう 「簡単ミルククッキー」

材料

小麦粉(薄力粉) ... 100g

練乳(コンデンスミルク) ... 60g

サラダ油 ... 20g

作り方

- ① 材料を全てビニール袋に入れ、しっかりこねてひとかたまりにする。
- ② 少量を手の平にとって丸めてから、押しつぶす。
- ③ クッキングシートを敷いたオープン皿に並べて、オープン170度で、10~15分間焼いて出来上がり。



※ココアパウダーや、シナモンを入れても、おいしいですよ。

※生地を全て、7mm程の厚さにのばして、型で抜いても楽しいですよ。



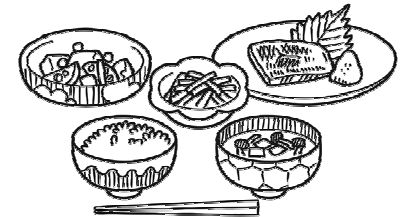
※練乳を「はちみつ」に代えても作れますよ。



日本の「和食」が 無形文化遺産に登録!

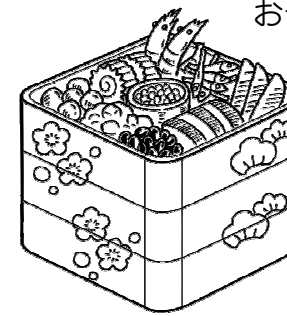
12月4日に、日本の『和食』がユネスコの(※)「無形文化遺産」に登録されました。

日本の基本になる食事の「一汁三菜」は、ごはん・汁もの・おかずがあり、栄養バランスが優れていることや、年中行事と密接な関わりがあること等の伝統的な『食文化』が評価されました。



◎お正月のおせち料理は、日本の文化に根付いた伝統的な食文化として受け継がれています。

おせち料理は、めでたいことを重ねるという願いを込めて重箱に入れます。また、料理の一品一品にそれぞれに、ちゃんと願いが込められ、新しい年を祝うために食べられるとされています。



※ユネスコは、日本語にすると「国際連合教育科学文化機関」という名前です。教育や科学、文化の協力と交流を通じて、国際平和と人類の福祉活動を、すすめることを目的としている国際連合の専門機関です。

