

12月

食育だより

さいたま市立南浦和小学校

No.8

かぜやインフルエンザが流行する季節となりました。風邪を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」や「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

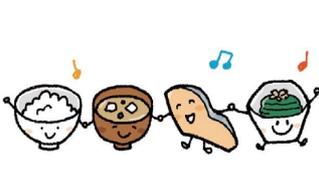
今年のかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



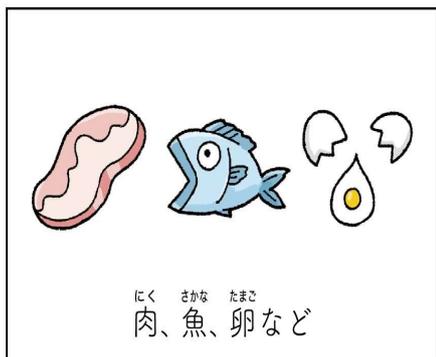
かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に

積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



肉、魚、卵など

炭水化物を多く含む食品



米、めん、いもなど

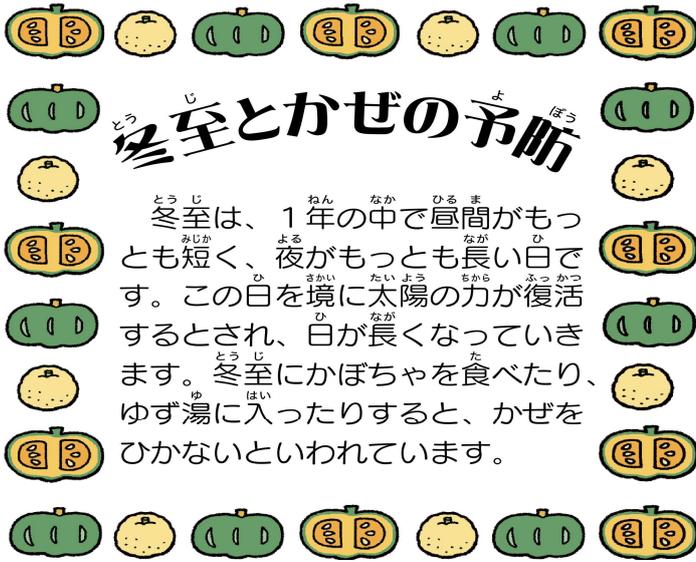
ビタミンAを多く含む食品



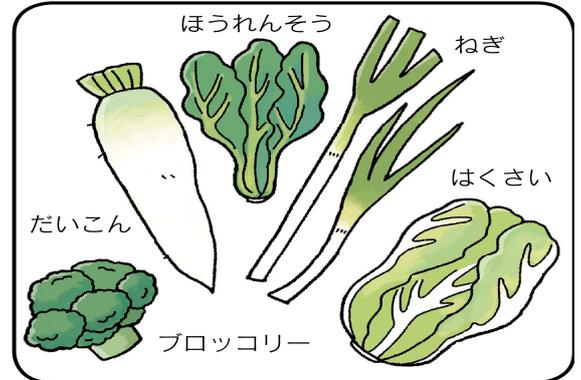
レバー、にんじんなど

今年は12月21日が冬至です

旬の野菜は栄養満点です。



冬に美味しい野菜を食べよう



～11月の献立から～



11月8日（金）150周年お祝い給食 チキンライス・牛乳・あっさりポトフ・青りんごゼリー
 小袋のケチャップで好きな絵や文字を書きました！
 ポトフには、クラスに2個星の形をしたにんじんを入れました。当たった人はラッキー



20日
 白飯
 牛乳
 けやっきー一味付け海苔
 ほきの和梨ソースかけ
 味噌汁



18日
 図書委員会コラボ給食
 かてめし
 いかりのあげぎょうざ
 まゆ玉汁

ほきの和梨ソースかけ 1人分

（材料）白身魚1切れ 塩・こしょう少々 片栗粉小さじ1

（ソース材料）和梨缶詰15g、玉ねぎ5g、しょうゆ3g

白ワイン1.5g、ガラスープ少々、酢1.5g

- （作り方）①魚に塩、こしょうをふり片栗粉をまぶし油で揚げる。
 ②梨と玉ねぎはみじん切りにし、調味料を入れ加熱する。
 ③揚げた魚に②のソースをかける。

