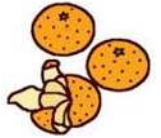




今年も残すところあとわずかになりました。クリスマス、大みそか、お正月と行事が続く、ごちそうを食べる機会が多い冬休みですが、食べ過ぎには気をつけましょう。また寒さが厳しく空気が乾燥しているので風邪やインフルエンザにかかりやすい時期です。体調をととのえ、冬休みを元気に過ごしましょう。

免疫力をつけて風邪に負けない体作りを！



寒さに負けない体作りに必要な栄養素を知りましょう。

**体力をつける** たんぱく質 消耗した体力を回復させます。体の抵抗力をつけてスタミナのもとになります。

【多く含む食品】 肉、魚、大豆、大豆製品

**抵抗力をつける** ビタミンA 皮膚やのどの粘膜を丈夫にし鼻やのどからのウィルスや病原菌の侵入を防ぎます。

【多く含む食品】 かぼちゃ、にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜



ビタミンC 寒さや風邪などに対する抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは体内に蓄えておくことができないので毎日摂ることが大切です。

【多く含む食品】 白菜、大根、たまねぎ、などの単色野菜、芋類、果物など

**体を温める** 炭水化物 体内で熱を作り出し体を温めます。



【多く含む食品】 ご飯、パン、麺、小麦、芋類など かぼちゃ、だいこん、ごぼう、かぶなどの根菜類  
ねぎ、しょうが、白菜など、冬の野菜は体を温めるものが多いです。

子どもたちに人気のあったメニューを紹介します。

12月2日の給食に出たりんごジャムの作り方  
(4人分)

材料  
りんごの缶詰 1缶195g  
りんごジュース 100ml  
砂糖 80g  
片栗粉 20g



りんごの缶詰の汁は切っておく  
りんごとりんごジュースをミキサーにかける。  
と砂糖を鍋にかけ、沸騰したら片栗粉でとろみをつける  
\* 固さを見ながら調節して下さい。

♪ 主な給食食材の産地 (12月使用分) ♪

にんじん・・・北海道	玉ねぎ・・・北海道	しょうが・・・高知県
じゃがいも・・・北海道	きゅうり・・・山形県	セロリ・・・長野県
小松菜・・・埼玉県	もやし・・・栃木県	ごぼう・・・宮崎県
長ネギ・・・山形県	白菜・・・長野県	キャベツ・・・群馬県・練馬区
みかん・・・熊本県	しめじ・・・長野県	大根・・・北海道・練馬区
小松菜・・・埼玉県・練馬区	さやいんげん・・・長崎県	

野菜の高騰が話題です。それでもみなさんにおいしい野菜を提供できるよう、給食室ではいろいろな工夫をして、野菜を提供しています。

1月10日の献立  
しらす寿司  
松風焼き  
七草団子汁  
牛乳

