

# きゅうしょくだより 12月



寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの予防対策も必要になってきます。食べる前や外出後にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。さらに、栄養のバランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、体が病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことも大切です。

## めんえきりよく たか 免疫力を高めよう!



しょくせい かつ こころ 食生活で心がけたいこと

### 野菜をたっぷり!

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維がたくさん含まれています。特に旬の野菜には、その時季に体が必要とする栄養素が豊富です。



### 朝のくだものは金!

寒さや疲れなど、体へのストレスで失われるビタミンCをこまめに補給しましょう。朝ごはんに取り入れるのがおすすめです。



### みそ汁1杯で医者いらず!

朝ごはんを食べる具たくさんのみそ汁は、バランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。



### よくかんで食べる!

消化が良くなるだけでなく、だ液で歯や口の中をきれいにします。また、脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックスさせたりする効果もあります。



いただきますの<sup>まえ</sup>前  
ただいまの<sup>あと</sup>後には

きれいに手を洗おう!

必ず<sup>かならず</sup>せっけん<sup>せっけん</sup>を使おう

ゆびの間<sup>あいだ</sup>やつめの先も<sup>あたま</sup>ていねいに

きれいな<sup>きれいな</sup>タオルやハンカチで<sup>ふきとる</sup>ふきとる

## 作ってみませんか



### 冬野菜のごまマヨネーズ和え

[材料] 4人分  
 ほうれんそう 80g  
 ブロッコリー 120g  
 キャベツ 50g  
 かまぼこ 30g

\*ドレッシング  
 マヨネーズ 大さじ2  
 しょうゆ 大さじ1/2  
 砂糖 小さじ1  
 すりごま 大さじ1

[作り方]

- 1 ほうれんそうはゆでて水にさらし、食べやすい大きさに切って水けをしぼる。ブロッコリーは小房に分け、ゆでて冷ます。キャベツは短冊切りにしてさっとゆでて冷まし、水けをきる。かまぼこは短冊に切る。
- 2 ドレッシングを作り、材料と和える。

\*冬においしくなる野菜とごまを使った、栄養いっぱいのサラダです。  
 \*ブロッコリーの茎には、つぼみの部分より栄養素が豊富です。皮をむいて、食べやすい大きさに切れば、おいしく食べられます。

### 11月13日、学校の畑でとれた

### さつまいもで、小江戸カレーを

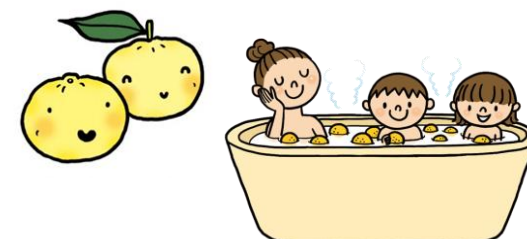
ました。



学校応援団の方に苗植えから収穫まで手伝っていただき、2年生が収穫したさつまいもでカレーを作りました。さつまいもの甘さとカレーの味がとても合い、おいしい小江戸カレーができました。



## ゆずと冬至



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治（お湯に入って病気を治すこと）とかけ、ゆずで「融通良くいきましよう」という意味があったそうです。ゆずの皮やしぼり汁は料理の香りづけによく使われますが、そのまま食べてもおいしいみかんの仲間のくだものです。ビタミンCやクエン酸がたっぷりです。かぜの予防や疲れの回復に役立ちます。