１２月給食だより

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年もあと1か月になりました。
12月はクリスマスやもちつきとイベントがたくさんあります。
十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて楽しい時間を元気に過ごしてください。

バランスの良い食事で免疫を高めよう！

風邪の予防には、手洗いうがいが基本です。
さらにしっかり栄養と睡眠をとることで風邪に負けないからだを作ります。

① たんぱく質をしっかりとる
体内に入ってきてしまった風邪菌をやっつけてくれます。
魚や、肉、卵、乳製品をたくさんとりましょう。

②脂質もきちんととる
脂肪は口、のどの粘膜を丈夫にして風邪菌への抵抗力を高めます。
また脂質はビタミンAの働きも良くしてくれます。
油やバター、マヨネーズも適度にとることをおすすめします。

③ビタミンをたくさんとる
ビタミンAやビタミンCは風邪菌への抵抗力を高める働きがあります。
人参やピーマンなど色の濃い野菜だけでなく、大根や白菜などの
色の薄い野菜や果物もとるようにしてくだい。

・・・12月22日は冬至・・・

1年で1番昼が短くなる冬至。冬至には南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりします。
昔は夏が旬の南瓜を貴重なビタミン源として冬に食べました。
この日に南瓜を食べると風邪をひかないと言われています。
ゆず湯はゆずの香りで邪気を払うとされています。

給食のメニューの紹介♪　　野菜サラダ

材料	大人約2人分
胡瓜	1本
キャベツ	2枚
トマト	中1個
鶏ささみ	1本
マヨネーズ	大さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
みそ	小さじ1
白すりごま	小さじ1/2

作り方
①キャベツは食べやすい大きさに切り、
　柔らかくなるまで茹でる。
②鶏ささみを火が通るまでゆでる。
③胡瓜は輪切り、トマトは8等分のくし切りにし、
　それを薄切りにする。
（園では胡瓜にも火をいれています）
④②が冷めたら食べやすい大きさにさく。
⑤①と③と④を1つのボールに入れて調味料と
　混ぜ合わせ、味を整えたら完成！