

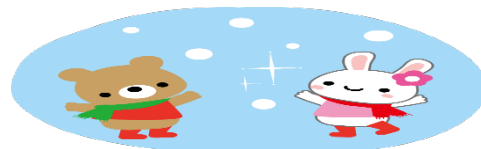


給食だより



冬も本番を迎え、今年も残すところあとわずかになりました。
風邪やインフルエンザが流行る季節になり、朝晩の冷え込みが厳しくなることで体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整えて、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

風邪に負けないからだづくり



寒くなると体力が低下して、風邪を引きやすくなります。
しっかりと体の芯から温まる食事を取り、よく寝て、よく遊ぶことが大切です。
風邪を引かないためにも、手洗いうがいはもちろん、バランスのよい食事を心がけましょう。
〈免疫力を高める栄養素〉

○タンパク質・・・免疫細胞をつくるもとです。

また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。

(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品)

○ビタミンC・・・ウイルスや細菌から体を守ります。

体内にためておくことができないので、

毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。

(フルーツ・ブロッコリー・いも類 など)

○ビタミンA・・・のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。

油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

(緑黄色野菜・うなぎ・レバー など)

12月21日は冬至です

冬至は1年の中で昼の時間が一番短い日です。冬至に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。

かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で、

肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。



クリスマスリースパイ

- ・市販のパイシート 1枚
- ・グラニュー糖 適量



- ① パイシートを1cm位の幅で縦に細長く切る。
- ② 天パンにクッキングシートを敷き、①で切った棒状のパイシートを2本のせて交互に交差させて網のように1本に編み、端と端をくっつけてわっかにする。
- ③ 全て出来たらパイシートの上にグラニュー糖を少量振りかける。
- ④ 180℃に熱したオーブンできつね色になるまで焼いたら出来上がり。