

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

平成30年12月

掛川市教育委員会

かぜの予防には**栄養**と**保温**と**休養**の3つが大切です！

冬になると、気温が下がり空気が乾燥して、かぜをひきやすくなります。「かぜは万病のもと」といわれています。しっかり予防して元気に過ごしましょう。

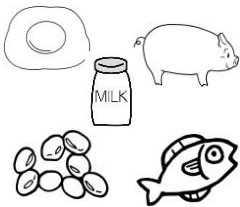


1. 栄養

かぜをひきにくくするために、特に大切なのは…

たんぱく質

抵抗力アップ！



ビタミンA

ウイルスがからだに入るのを防ぎます。



ビタミンC

かぜのウイルスから、守ってくれます。



なべ料理をどうぞ



なべ料理は、肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、野菜もたくさん食べることができます。みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

2. 保温

温かいスープなどでからだの中からも温めましょう。



3. 休養

無理をせず、しっかり休むことが大切です。睡眠中に回復します。



まんてんくんの朝食レシピ

☆春雨入りかきたま汁☆

<材料 4人分>

・とりこま肉	40g
・ほうれん草	40g
・乾燥わかめ	1g
・春雨	15g
・たまご	1個 (70g)
・塩	2g
・しょうゆ	6g
・鶏ガラスープの素	3g
・水	450g
・かたくり粉	2g

<作り方>

- ① ほうれん草はゆでて、2cmに切る。卵は、割ってときほぐしておく。
- ② 湯を煮立て、鶏ガラスープの素を入れ、鶏肉を入れ、火を通す。
- ③ 春雨をパラパラと入れ、塩、しょうゆで味付けする。
- ④ 水溶きかたくり粉を加えてから、とき卵を入れる。
- ⑤ ほうれん草、わかめを加えて、味の確認をする。

朝食に食べれば、ポカポカになるよ。
このレシピはリクエスト献立からだよ。
かぜ予防にもなるね！



今月のリクエスト献立

大須賀中学校のみなさんが考えた献立です。中国と韓国の味です。お楽しみに!!

給食ワールドカップ開催中！

今月のラグビーワールドカップの応援メニューは、「ロシア」です。

ピロシキやボルシチが出ます。

お楽しみに。



掛川市教育委員会 学務課から

おしらせ

平成30年10月22日～平成30年11月22日の学校給食等放射能濃度測定結果は、『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、学務課 学校給食係 (Tel.25-6777) にお問い合わせください。まんてんだより、給食献立は掛川市ホームページでも確認することができます。