

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和5年12月

掛川市立●●学校給食センター

掛川市教育委員会 こども給食課 電話25-6777 Eメール:saka-kyu@city.kakegawa.shizuoka.jp

「風邪」など「感染症」に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを「見直そう!」

コロナウイルスやインフルエンザの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきとりましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や動きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ	 ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

まんてんくんのビタミンACEレシピ

☆ かぼちゃとブロッコリーのサラダ ☆

<材料 4人分>

- ・かぼちゃ 1/8個
- ・ブロッコリー 1/8個
- ☆マヨネーズ 大さじ4
- ☆酢 小さじ1
- ☆粒マスタード 小さじ1
- ☆塩 少々

<作り方>

- ① かぼちゃを一口大に切る。
- ② かぼちゃをレンジで竹串が通るくらいまで加熱する。
- ③ ブロッコリーを小房に分けて茹で、ザルにあげて水気を切る。
- ④ ☆を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ②と③と☆を和えたら完成。

かぼちゃはレンジで5分くらい加熱してから切ると、切りやすいよ!
風邪に負けない体を作ろう!



☆今月のリクエスト献立☆

和田岡小のみなさんが冬至にぴったりな献立を考えてくれました。〇〇給食センターでは〇日の給食で実施します。お楽しみに!

☆郷土料理 これとこだ? ☆

この県では、「泣く子はいねがー」と鬼のお面をつけて家に上がる「なまはげ」という伝統行事が行われます。〇日に登場します。