

12月 給食だよ!



朝ごはんを食べよう!

朝ごはん、毎日欠かさず食べていますか?



今年も残りあとわずかとなりました。空気が乾燥し寒さも一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルスの流行もあり、よりいっそう予防対策が必要です。風邪などの予防には、手洗いはもとより、食事・運動・睡眠の3つの柱が大切になります。年末年始は楽しい行事が続き、生活リズムが崩れがちですが、朝・昼・夕の食事をかかさずとり、元気に過ごしましょう!



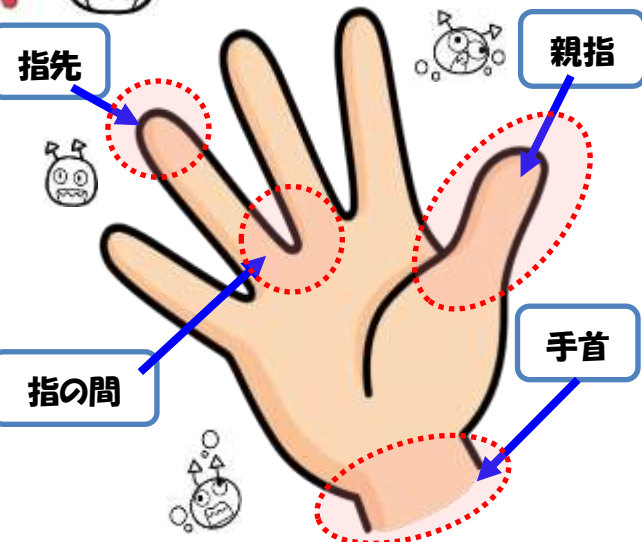
かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス予防!



洗い残しはないかな?!

いただきますの前の手洗いしっかりしよう!

- 必ずせっけんを使って洗う
- ゆびの間やつめの先、手首もよく洗う
- せいけつなハンカチでよくふきとる



そのほかの注意点!

「エチケットマスク」をしよう!



3食をきちんと食べ、十分なすいみんをとって体力をつけよう!



朝ごはんをきちんと食べないと...

朝ごはんを食べないと脳を働かせるエネルギーがなくて...



さまざまな能力低下の原因となる。朝ごはんをおいしく食べるには、時間的にゆとりを持つことがいちばんのカギ!

早寝早起きをしてお腹がすくと朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べられます◎

理想的な朝ごはんを食べるためには...

- 早寝早起きが基本
- 寝る前にはものを食べないように心がける
- 翌日の学校の準備などは前日にしておく

●10日(金曜日)

地場産 100% 献立

- ・白ご飯
- ・牛乳
- ・山口県産 ハモのから揚げ
- ・のり和え
- ・地場産みそ汁
- ・みかんゼリー

◆◆ 地産地消 ◆◆

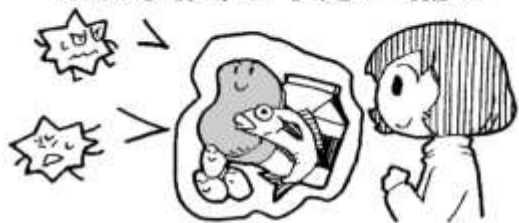
ハモのから揚げは、山口県ぶちうまやまぐち推進課から無償提供されたものです! 山口県が誇る美味しいハモを味わいましょう。



12月24日の給食に登場するよ!!

<食生活でのポイント>

たん白質を十分に補う



風邪のウイルスを退治する成分が白血球に含まれます。白血球はたん白質から作られるので、かぜの予防には、魚や肉、卵、大豆製品などを十分にとることが大切!!

脂肪(油)も不足しないように



脂肪はからだの皮ふや口・のどの粘膜を丈夫にして、ウイルスの侵入を防ぎます。

ビタミンの補給も忘れずに



野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力をつける働きがあります。

給食レシピ紹介「鶏肉のマーマレード焼き」

〈材料4人分〉

- ・鶏もも肉...60g×4切
- ・塩、こしょう...少々
- ・マーマレード...25g
- ・しょうゆ...小さじ1強
- ・白ワイン...小さじ1 1/2
- ・油...適量

〈作り方〉

- ① 袋にAと鶏肉を入れ、漬け込む。冷蔵庫で30分程度休ませるとよく味が付きます。
- ② 熱したフライパンに油をしき、鶏肉を焼く。給食ではオープンで焼いて作ります。

さっぱりしておいしいのでぜひ作ってみてください♪