

給食だより



令和6年
12月号

(毎月19日は食育の日)

浦添市立学校給食当山調理場

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとて多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

効果的な
手洗い

目に見える汚れを
流水で落とす

せっけんを
よく泡立てる

手のひら
を洗う

親指をつかみ、
ねじるように洗う

指を組んで
指の間を洗う

ねこの手にして、
指先を洗う

手の甲も洗う

手首もねじる
ように洗う

流水でよく洗い流す

清潔なハンカチで
よくふきとる

はい、きれい!

かぜをひかないようにね!

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使うって、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



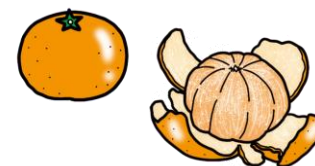
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどに多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 ジャがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

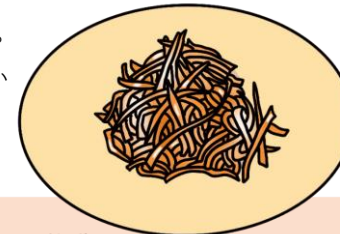
作ってみませんか

キャロットラペ

ざいりょう 材料 4人分

- にんじん ……2本
- オリーブ油 ……大さじ1
- 塩 ……小さじ3分の1
- レモン ……1個(しぼる)

フランスの家庭料理で、にんじんがたっぷりとれるサラダです。チーズおろし器を使っておろすと、とてもおいしく出来上がり、干しレーズンやナッツ類、オレンジなどを加えるとデザート感覚でもいただけます。オリーブ油とレモン汁のドレッシングにはお好みで酢やこしょうを足してください。市販のフレンチドレッシングをかけてもおいしいです。



作り方

- ① にんじんをチーズおろし器でおろす(スライサーで薄くしてから千切りでもよい)。
- ② ①に塩、オリーブ油、レモン汁で作ったドレッシングを加えてよくあえ、なじませれば出来上がり。