



〇〇小学校 給食だより

PTA 配布

令和6年12月19日

文責：栄養教諭 太田泰子

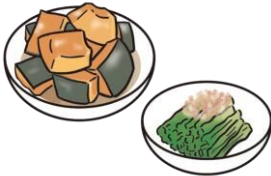
※この「パクパク通信」は、山田小の牧平と海老津小の太田が担当しています。

パクパク通信12月号

寒い冬を健康に過ごすためには、日頃から栄養の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ましょう。また、かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぐための、「免疫力」を高めておくことも大切です。

免疫力を高めよう！

野菜をたっぷり



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝の果物は金



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具たくさん味噌汁

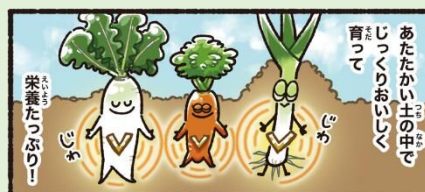


味噌汁はバランスのとれた食事への近道。塩分の取りすぎに気を付けながら、具たくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくなります。また、脳に作用して食べすぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。



冬野菜には、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきましょう。

給食レシピ紹介♪ チキンヌードルスープ

材料(4人分)

鶏肉細切れ	80g	塩小さじ	1/2
マカロニなど	40g	こしょう	少々
にんじん	1/4本	濃口しょうゆ	小さじ2
玉ねぎ	1/2個	油	小さじ2
キャベツ	100g	コンソメの素	1個
セロリ	1/2本	水	2カップ

かぜをひいたときにピッタリのアメリカの家庭料理です。

1. にんじん・玉ねぎ・キャベツは千切り、セロリはみじん切りにする。
2. 鍋に油と鶏肉を入れて軽く炒めたら1とマカロニ、水を入れて煮込む。
3. 材料が柔らかくなったら調味料で味付ける。

ヌードルは、パスタ、マカロニなど、お好みのもので。パスタは折って茹でると食べやすくなります。しっかり柔らかくなるまでコトコト煮込んでください。

