

# 12月 食育だより

会心の贈り物

和木町立学校給食センター  
栄養教諭 大本 采佳

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



MILK



ヨーグルト

#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

##### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

##### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

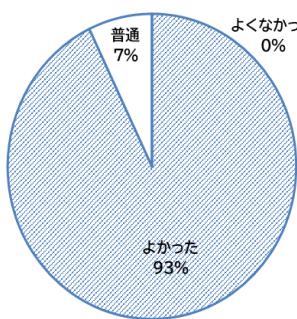
サケ

アーモンド

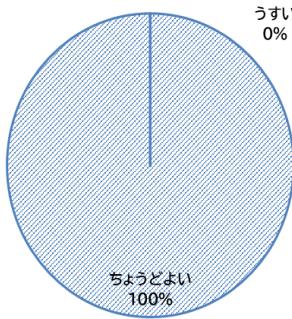
10/24(金)こども園で給食試食会を行いました。

こども園のPTAの方々からご依頼いただき、給食試食会を行いました。試食会では、献立の説明、給食センターのことなどお話しさせていただきました。

試食会のメニューはどうでしたか。



味付けはどうでしたか



れんこんのマヨネーズ和え《小3・4年生、1人分》(試食会の献立から)

#### 《材料》

・れんこん	25g
・きゅうり	15g
・まぐろツナ	5g
★ノンエッグマヨネーズ	7g
★醤油	1g
・ごま	1g

#### (作りかた)

- ①れんこん、5mmいちょう切り、きゅうり輪切りに切る
- ②れんこん、きゅうりをゆで、冷ます。まぐろツナは水気を切る（レンジで加熱でも対応可）
- ③②と★をあわせ、最後にごまを入れて出来上がり

※まぐろツナをハムに変えたり、枝豆やとうもろこしを入れてもおいしいです。

