

きゅうしょくだより 2月号



三和学校給食共同調理場

かぜやインフルエンザが流行する時期になりました。今年は、気温の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい日々が続いています。毎日を元気に過ごすためには、どのようなことに気をつけて生活すると良いのでしょうか？かぜ予防のポイントをよく読んで、実践してみましょう！

★ かぜ予防のポイント ★

① 1日3食、栄養バランスの良い食事をしよう！



主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事をしましょう。また、くだものを食べて、かぜ予防に効果があるビタミンCを補給しましょう。

② 運動をして体力をつけよう！



外で運動したり、遊んだりして体を動かしましょう。

1日60分以上を目安に
体を動かしましょう！
〈ふくしまっ子児童期運動指針より〉

③ 夜更かしせずに、十分な睡眠をとろう！



寝不足だと、体の免疫力（※）が弱まって、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけましょう。

（※）かぜの菌やウイルスと戦う力

④ 手洗いうがいをしよう！



手洗い・うがいのタイミング

- ① 外から帰ってきたとき
- ② 食事の前

*手やのどについた菌や汚れを洗い流しましょう。

野菜をもりもり食べられる！

* 給食レシピ紹介 * 野菜たっぷりのおいしめもの

〈材料〉2人分

とりもも肉…80g（一口大）
玉ねぎ……中1/4玉（薄切り）
にんじん……中1/5本（いちょう切り）
キャベツ……小1/6玉（2cm幅の短冊切り）
サラダ油……小さじ2

★玉ねぎ……大さじ1（みじん切り）

合わせ調味料

おろしにんにく（チューブ）…3cm
おろししょうが（チューブ）…3cm
しょう油 ……小さじ2
砂糖 ……小さじ1弱
みりん ……小さじ1

〈作り方〉

- 1 フライパンに油を熱して、みじん切りにした玉ねぎを炒め、透明になったら、とり肉を入れてよく炒める。（中火）
- 2 肉に火が通ったら、にんじん・玉ねぎを加えて炒める。
- 3 合わせ調味料・キャベツを入れて炒めたら完成！

みじん切りの玉ねぎを先に炒めることで甘味とコクが出ます。入れなくてもおいしく食べられるので、お好みで入れてください。

