

食育だより



令和3年度 12月号

男鹿市立小中学校
南部共同調理場

食事・運動・睡眠で風邪を予防しよう！

今年も残りわずかとなりました。12月は「師走」ともいいます。年の暮れは「師（先生）」に限らず、何かと忙しく慌ただしいですから、健康管理に気をつけて1年の締めくくりをしましょう。

しょくじ
食事



うんどう
運動



きゅうよう すいみん
休養（睡眠）



強い体を作るには

からだ めんえきりよく ていこうりよく
**体の免疫力や抵抗力を
高めることが大切**



じばん ねんれい せいべつ たいかく
**自分の年齢や性別、体格
に合った量を食べよう！**

&

えいよう
**栄養バランス&
ビタミンA・C・E
を意識しよう！**

かぜに負けない体をつくる栄養素

ビ タ ミ ン A C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ立ち感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！

とうじ
冬至かぼちゃは
昔の人のかぜ予防の
ちえ
知恵なんだね。

～ ビタミンたっぷり！かぼちゃのそぼろあんかけ ～



〈材料4人分〉

- ・かぼちゃ…1/4個
- ・豚ひき肉…100g
- 料理酒…大さじ1
- おろししょうが…小さじ1/2
- 玉ねぎ…1/4個
- ・人参…1/3本
- ・しいたけ…2枚
- ・むき枝豆またはいんげん…30g
- しょうゆ…大さじ2
- 本みりん…小さじ1
- 三温糖(砂糖)…小さじ1/2
- だし汁…150cc

〈作り方〉

- ①一口大に切ったかぼちゃを蒸す。（レンジで加熱してもok）
- ②野菜としいたけをみじん切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて中～強火にかけ、ひき肉、酒、しょうがを入れて、さいばしでほぐしながら煮る。
- ④肉の色が変わったら、野菜としいたけを加え、弱火～中火で煮る。玉葱が透明になったら、●の調味料で味付けする。
- ⑤枝豆を加えて火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥蒸したかぼちゃを皿に盛り、⑤をかけて完成。



色のこい
やさい

くだもの
(みかんなど)

〈ビタミンA・ビタミンC〉
をたっぷりとりよう。