

# 12月の給食だより

平成23年12月1日

高岡市立戸出西部小学校

今年も残すところ、あと1か月となりました。この時期になると心配なのは風邪です。「風邪は万病のもと」ともいわれます。バランスのよい食事と十分な睡眠で、しっかりと予防して、元気に新年を迎えましょう。

## 風邪予防には栄養と休養と保温の3つが大切です。

- 1 **栄養** 好き嫌いをしていると栄養のバランスがくずれて、からだの抵抗力がなくなり、風邪をひきやすくなります。

 <p>寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。</p> <p>↓</p> <p>温めた牛乳が飲みやすいです。寒い外から帰ったときや、朝、登校前にホットミルクを飲んで温まりましょう。</p>	 <p>のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスがからだに入ってくるのを防ぎます。</p> <p>↓</p> <p>人参、ほうれん草、南瓜、ブロッコリーなどを食べましょう。シチューに入れると、子どもたちも、たくさん食べます。</p>	 <p>寒さのストレスからからだを守ったり、からだに入ったウイルスに抵抗したりします。</p> <p>↓</p> <p>みかんは、手軽に食べられるビタミンCです。一度にたくさん食べるのではなく、毎日少しずつ食べるようにしましょう。</p>
---	---	---

- 2 **休養** 「疲れたな」「だるいな」と思ったら、早く寝ましょう。体を守る力（免疫力）や病気を治す力（ちゆ力）は、睡眠中に作られます。

- 3 **保温** 汗をかいたら、すぐにふくか、着替えをしましょう。

給食で好評のメニューです。たんぱく質（豆・ベーコン）とビタミンA（人参、パセリ）とビタミンC（玉ねぎ・セロリー・じゃがいも）がバランスよくとれます。

### ミネストローネ

<材料 4人分>

ベーコン 2枚  
玉ねぎ 1個  
人参 1/3本  
セロリー 少々  
じゃがいも 1個  
ケチャップ 大さじ3  
マカロニ 少々  
パセリ 少々  
白いんげん豆（水煮） 50g

<作り方>

- ① 野菜は、サイコロ状に切る。ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、野菜を炒めた後、水を入れて煮る。白いんげん豆を入れる。
- ③ マカロニを茹でておく。
- ④ 鍋にマカロニを入れて、ケチャップ、塩、こしょうを入れて味をととのえて完成。