



12月 きゅうしょくだより



だざいふし がっこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会

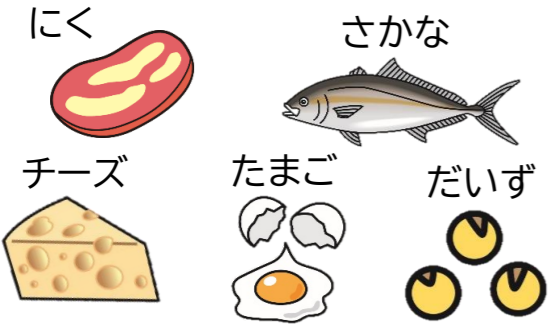
今年も残すところあと1か月になりました。かぜなどで体調をくずさないように、手洗い、うがいに加えて栄養バランスのよい食事と規則正しい生活習慣を心がけて、楽しい冬休みを迎えましょう。



寒さに負けない！～冬の生活習慣～

朝・昼・夕の3食をしっかり食べよう！～特に摂りたい栄養素～

たんぱく質



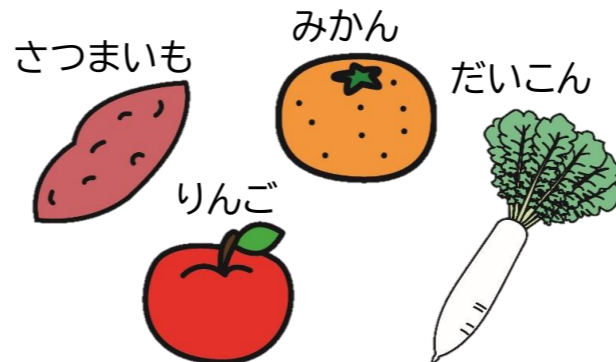
寒さに負けない、丈夫な体をつくれます。

ビタミンA



のどの粘膜の働きを高め、ウイルスの侵入を防ぎます。

ビタミンC



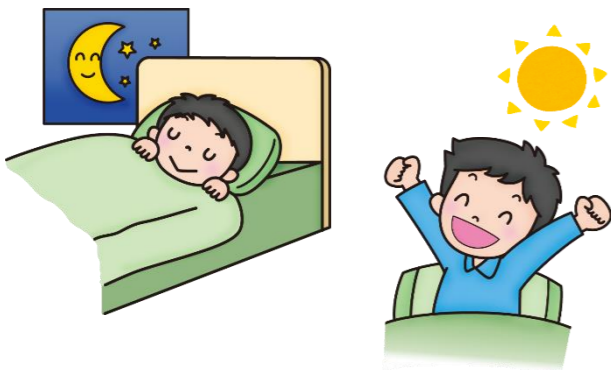
体の中の免疫の働きを高め、冬に多い肌荒れを防ぎます。

☆鍋料理がおすすめ☆

肉や魚、野菜などの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができ、体も温まります。



早寝・早起きをしよう！



規則正しい生活をし、睡眠を十分にとりましょう。

手洗いをしよう！



水が冷たく感じますが、石けんを使って丁寧に洗いましょう。

うがいをしよう！



ブクブクうがいとガラガラうがいの3つのうがいをしましょう。

適度な運動をしよう！



適度な運動は、免疫力を高めます。準備運動と水分補給を忘れずにしましょう。

今月の献立より

☆高野豆腐の煮物☆

高野豆腐は、豆腐を乾燥して作られているので、子どもたちに必要なたんぱく質や鉄分、カルシウムなどの栄養素がギュッと濃縮されています。

<材料(4人分)>

高野豆腐	50g	酒	小さじ1
鶏もも肉	50g	砂糖	大さじ1
じゃがいも	中1個	みりん	小さじ1
にんじん	1/3本	しょうゆ	大さじ2
玉ねぎ	1/2個	塩	少々
干し椎茸	1枚	だし汁	100ml
さやいんげん	4本	(または水)	
サラダ油	小さじ1		

<作り方>

- 高野豆腐はぬるま湯に15分くらい浸して戻し、しばらく水をきり、サイコロ状に切る。
※すでにサイコロ状に切れた高野豆腐を使っても良いです。
- 鶏肉は一口大、じゃがいもとにんじんは角切り、玉ねぎと干し椎茸はうす切りにし、さやいんげんは2cmに切る。
- 鍋に油をしき、②のさやいんげん以外の材料を炒め、だし汁、調味料を入れて煮る。
- さやいんげんを入れて一煮立ちさせる。



※調味料はお好みで調整してください。

(1人分) 熱量 131kcal たんぱく質 8.0g 食塩相当量 0.8g



アレンジレシピ

今がおいしい旬のれんこんを加えたり、最後に卵を溶き入れてもおいしいですよ。