

12月 給食だより

令和3年度
甘楽町学校給食センター

給食目標

寒さに負けない食事をしよう

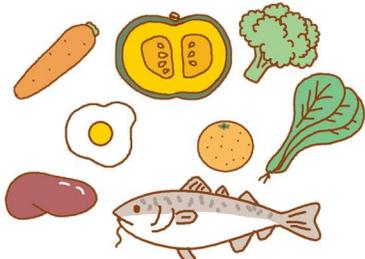
今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。

空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもありません。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いをこまめにしましょう。また、食事面では抵抗力を高める栄養素を意識してとりましょう。

ACEとDで冬を元気に!

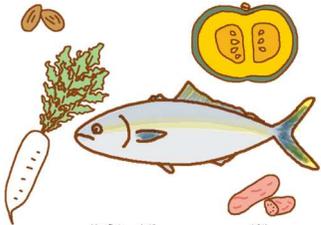
冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDを意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ!

ビタミンA(カロテン)



体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に
おいしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、
またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。
油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローション
などにも使われているビタミンです。

ビタミンC



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいた
わります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く
含まれています。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びること
で人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短く
なる冬は食べ物から意識してとる必要があります。



栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう



抵抗力を

高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養
バランスのよい食事・十分な睡眠・適
度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防
する第一歩になります。不規則な生活
をしている人は、見直してみましょう。

朝ごはんレシピ

他の野菜でも試して
みてください!!



【材料5枚分】

ピーマン 1個、ベーコン 1枚、卵 1個、牛乳 150ml、
ホットケーキミックス 200g、油 小さじ1、ケチャップ 少々



①ピーマン、ベー
コンを5mm角
に切る。



②ボウルに卵と牛乳
を入れてあわ立て器
でよく混ぜ、ホット
ケーキミックスを入
れて混ぜる。



③切ったピーマ
ンとベーコンを
入れて混ぜる。



④油をひいたホ
ットプレート
(170度)で両面
を焼く。