

きゅうしよくだより



聖隷こども園こうのとり豊田 2019年12月号

レシピ紹介・・・日々の給食の中から職員のおすすめメニューをポイントとともに
にご紹介します。味付けや固さはお好みで調整してくださいね！



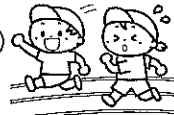
今年も残りわずかとなりました。この一年元気に過ごせましたか？
日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっています。これから「クリスマス」「お正月」といった楽しい
行事がいっぱいあります。元気に一年を締めくくるためにもバランスのよい食事と規則正しい生活を心がけて
新しい年を迎えましょう。

寒さに負けない体をつくろう！！

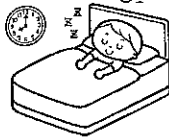
この時期、風邪やインフルエンザなどが流行ります。気温が低くなり、空気が乾燥して
風邪などのウイルスが体内に入ってきて、風邪をひく人とひかない人がいます。それ
は、人が持っている体の免疫力などと関わっているからです。免疫力を高め、寒さに負
けない強い体を作りましょう。



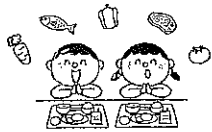
3食きちんと栄養バランス
のよい食事をとりましょう



早寝早起きを心がけ、十分に
睡眠をとりましょう



体を動かして、体力を
つけましょう



● 風邪予防のために必要な栄養素 ●

たんぱく質

たんぱく質は、体を作る大切
な栄養素です。不足すると、
体力が低下し、風邪をひきや
すくなってしまいます。



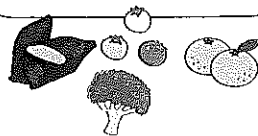
ビタミンA

風邪のウイルスは口や鼻の粘
膜から入ってきます。ピタミ
ンAは粘膜を丈夫にして、ウ
イルスが体に入ってくるのを
防ぎます。



ビタミンC

ビタミン C は病気に対する抵
抗力を高める働きがあります。
野菜や果物、さつまいもやじゃが
芋などに含まれています。

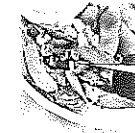


食事前の手洗い・うがいをしっかりと

手には、かぜなどのウイルスがついています。石けんを使った正しい手洗いでウイルスを洗いながしま
しょう。また、こまめにうがいをする事で、のどの粘膜にくっついたウイルスを洗い流すこともできます。

ごぼうサラダ

材料	分量
ごぼう	1本
人参	1本
コーン缶	150g
ハム	5枚
だし汁	適量
醤油	大さじ5
みりん	小さじ1
マヨネーズ	大さじ5
すりごま	大さじ3



子どもたちが大好きなメニューです。食物繊維がたっ
ぷりとても噛みごたえがあり、便秘解消の効果が期待
できます！

作り方

- ① ごぼうと人参を千切りにして、材料がかぶるくらいのだし汁、醤油、みりんでやわらかくなるまで煮る。
- ② ハムは千切りにして、①とコーン、マヨネーズ、ごまを和える。

*和食にも洋食にも合う万能な副菜ですね！

のり塩千金から揚げ

材料	分量
鶏もも肉	500g
酒	大さじ1
生姜	少々
食塩	少々
青のり	大さじ1
片栗粉	大さじ2
油	適量



人気メニューのから揚げに青のりをくわえたら職
人の良い香りが！！ 少しのアレンジで大好評です

作り方

- ① 鶏肉を一口大にカットして酒、生姜、食塩、を混ぜ合
わせ下味をつける。
- ② 片栗粉、青のり、塩を混ぜあわせる。
- ③ ①に②をまぶして180℃の油で揚げる。

*鶏肉の中心までしっかり加熱できているか確認しま
しょうね！

