



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

寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところ1か月です。体調をくずさないように、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られるようにしましょう。

★寒さに負けない！冬の生活習慣★

はやね はやお 早寝・早起きをしよう！

きそくただ せいかつ すいみん 規則正しい生活をし、睡眠をしっかりとりましょう。

てあら 手洗い・うがいをしよう！

せっ つか ていねい て 石けんを使って丁寧に手を洗い、ブクブクうがいとガラガラうがいをしましょう。

しっかり栄養をとろう！

いち しょく 1日3食バランスのよい食事をとりましょう。

てきど うんどう 適度な運動をしよう！

てきど うんどう めんえきりよく たか 適度な運動は、免疫力を高めめます。準備運動と水分補給を忘れずにしましょう。

～冬に積極的にとりたい栄養素～

たんぱく質

にく さかな 乳製品 卵 大豆

さむ ま しょうが からだ 寒さに負けない、丈夫な体をつくれます。

ビタミンA

にんじん ほうれんそう かぼちゃ

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

さつまいも みかん りんご

からだ なか めんえき はたら たか 体の中の免疫の働きを高め、肌荒れを防ぎます。

ふゆやす はい がっこう 冬休みに入っても、学校がある日と同じように、生活習慣と栄養バランスを心がけて過ごしましょう！

冬至 12月22日(金)は冬至です。冬至は、1年の中で昼間が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

今月の献立より

☆冬野菜カレー☆



ふゆやさい 冬野菜をたくさん使ったカレーです。子ども達の苦手な野菜もカレーに入れることで食べてくれますよ。

<材料(4人分)>

鶏肉	80g	カリフラワー	1/2個
しょうが	1かけ	サラダ油	小さじ1
にんにく	1かけ	水	適量
玉ねぎ	1個	カレールウ	適量
人参	1/2本	しょうゆ	小さじ1
里芋	中2個	ウスターソース	小さじ1
かぶ	中1個	塩	少々
ブロッコリー	1/2個		

※調味料はお好みで調整してください。

(1人分) 熱量 150kcal たんぱく質 5.4g
食塩相当量 1.1g 食物繊維 3.0g

<作り方>

- ①鶏肉は2cmの角切りにする。
- ②しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③玉ねぎはスライス、人参、里芋、かぶは角切りにする。
- ④ブロッコリー、カリフラワーは小房に分けてゆでる。
- ⑤鍋にサラダ油を入れ、生姜、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ⑥鶏肉、玉ねぎ、人参、里芋、かぶの順番に炒め、水を加えて煮る。
- ⑦材料が煮えたら、しょうゆ、ウスターソース、塩、カレールウで味を調える。
- ⑧最後に、④のブロッコリー、カリフラワーを加える。