

給食だより 12月号 尼崎市立名和小学校

今年も、耐寒マラソンが始まり、みなさん元気に自分に合わせて走っています。見学の人も少ないように思います。

日に日に寒さが増して、風邪やインフルエンザがはやる時期なので、みなさん気をつけましょう。



今期のこんだてより

12月 3日(月) はたはたのから揚げ いもと大豆のうま煮

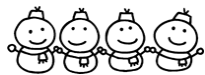
はたはたは、兵庫県日本海産です。からあげにすると骨まで食べられます。いもと大豆のうま煮は、やわらかく煮た大豆を、とり肉やひらてん、厚あげ、こんにやく、じゃがいも、にんじんと一緒に煮込んだ献立です。



生揚げ

12月13日(木) さわらのみそ焼き

下味をつけたさわらに、みそだれをつけてコンベクションオーブンで焼きます。白ねぎや土しょうがの香りもして、ごはんによく合う献立です。



こまっな

12月14日(金) フライドチキン

クリスマスにちなんでフライドチキンにしています。給食室で骨付きのとり肉に下味をつけて油で揚げています。



12月18日(火) 小松菜のアーモンドあえ

尼崎市内で生産された小松菜です。小松菜は、ほうれん草に煮ていますが、カルシウムは、ほうれん草の3倍もあり、ビタミン類も豊富で、風邪の予防に効果的な、カロテン(ビタミンA)やビタミンCを多く含む、緑黄色野菜です。

お知らせ

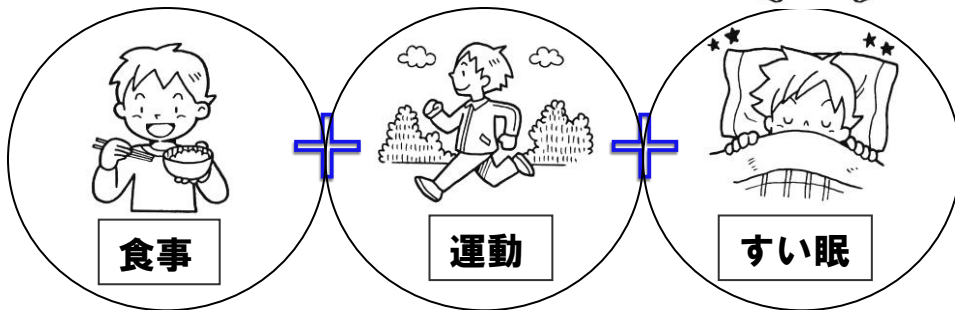


2学期の給食は、12月18日(火)までです。



カゼは予防が肝心!

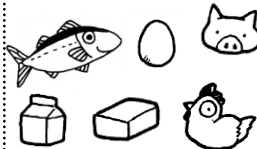
人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかります。



で かぜを 予防しましょう!

- 一日三回食べましょう。
- たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

たんぱく質



ウイルスに抵抗する力をつけます。

ビタミンA

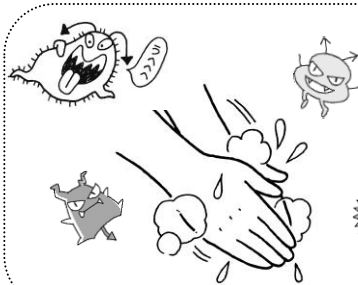


ウイルスの侵入を防ぎます。

ビタミンC



ウイルスに抵抗する力を強めます。



ノロウイルスに注意

冬場に多いのが、ノロウイルスによる食中毒です。

感染を防ぐには、手洗いが効果的です。食事の準備や、食事前、トイレの後はきれいに手を洗いましょう。