

きゅうしょくだより



平成29年12月 佐世保市立赤崎小学校

もうすぐ12月、風が**いっそう**冷たく感じられます。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えて、かぜをひかないようにしましょう。

寒い時期におすすめの献立

「肉みそおでん」

材料（4人分）

- 鶏挽肉…100g
- さつま揚げ…100g
- 厚揚げ…120g（1/2丁）
- 里芋…280g
- 大根…200g（1/5本）
- 板こんにゃく…80g（1/3枚）
- にんじん…100g（1/2本）
- いんげん…50g
- 油…少々
- 水…1/4カップ
- 砂糖…18g（大さじ2）
- 米みそ…35g（大さじ2）
- こい口しょうゆ…15g
（大さじ1弱）
- みりん…5g（小さじ1）

- さつま揚げは1.5cm×2cm幅、厚揚げはさいの目切り、里芋は一口大、大根は2cm幅いちょう切り、板こんにゃくは一口大、にんじんはいちょう切り、いんげんは斜め3cm幅に切る。
- 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、さらににんじん・板こんにゃく、大根、里芋の順に加えて炒める。
- 水と調味料（みそ以外）を加えて煮る。
- 厚揚げ・てんぷらを加え材料全てに火が通るまで煮込む。
- みそといんげんを加え、いんげんに火が通ったらできあがり。

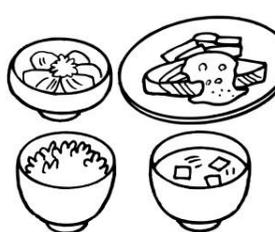
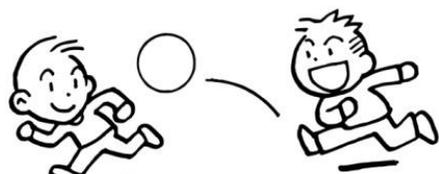
温かい肉みその入ったおでんが寒い時期に好評です。鶏挽肉を合挽肉にかえてつくとコクがでてさらにおいしくなります。いつものおでんと一味違った肉みそおでんをぜひご家庭でつくってみませんか？



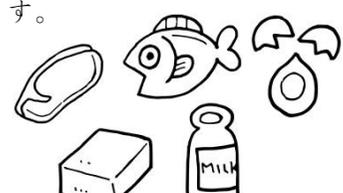
ま からだ かぜに負けない 体をつくろう！

つか えいようぶそく ていこうりょく お
疲れや栄養不足により抵抗力が落ちているときは、かぜをひきやすくなり
ます。「たかがかぜ…」と軽く考えて無理をしてしまうことがあります。か
ぜは万病のもとです。かぜの予防のためにも、日常の生活を見直してみま
しょう。

よほう かぜの予防の 5つのポイント

<p>1. 外から帰ったら手洗 いとうがいを徹底する。</p> 	<p>2. 栄養バランスのよい 食事を3食きちんとる。</p> 	<p>3. 夜更かしをせず、 十分な睡眠で生活リズム をととのえる。</p> 
<p>4. 外で元気に遊び体力をつける。</p> 	<p>5. 室内の換気と温度・湿度の調節を こころがける。</p> 	

かぜをひいてしまったら… た もの どんな食べ物をとればいいの？

<p>たんぱく質 からだ あたた たいりょく い じ 体を温めて、体力を維持 するために必要な栄養素で す。</p> 	<p>炭水化物 はつねつ 発熱やせきなどでエネルギ ーが消費されるので、しっ かり補給しましょう。</p> 	<p>ビタミンA・C ひ ふ ねんまく 皮膚や鼻・のどなどの粘膜 を正常に保ち、抵抗力を高 めてくれます。</p> 
---	--	---

はつねつ しょうもう えいようほきゅう たいせつ た すこ
発熱はエネルギーを消費するため、栄養補給は大切です。食べられるものから少しず
つでも食べるようにし、こまめに水分をとるよう心がけましょう。