※給食だより※

平成３０年１２月
佐世保市立赤崎小学校

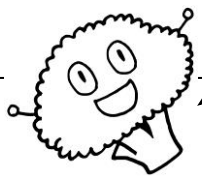
もうすぐ１２月、風の寒さもいっそう冷たく感じられます。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えて、かぜをひかないようにしましょう。

１２月の献立紹介「冬野菜カレー」

１２月１４日（金）の献立です。

材料（４人分）

豚ひき肉…１００ｇ
赤ワイン…適量
にんにく…少々
しょうが…少々
ブロッコリー…８０ｇ（１/４株）
たまねぎ…２００ｇ（１個）
じゃがいも…１５０ｇ（１個）
大根…１５０ｇ（１/８本）
蓮根…１２０ｇ（１/２節）
にんじん…５０ｇ（１/３本）
油…小さじ１
水…４００ｇ（２カップ）
カレールウ…８０ｇ
ケチャップ…１０ｇ
ソース…小さじ１
カレー粉…少々
食塩…少々



今が旬のブロッコリーや大根、蓮根を使った献立です。ふだんのカレーに旬の食べ物をとり入れて、野菜たっぷりの一味違ったカレーを作ってみませんか。

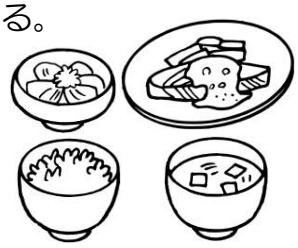
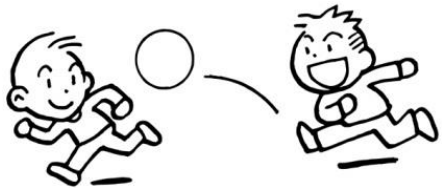
作り方

１.たまねぎはくし切り、じゃがいも・大根は厚めのいちょう切り、蓮根は乱切り、にんじんはいちょう切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。ブロッコリーは一口大に切り、ゆでておく。
２.鍋に油を熱し、肉・にんにく・しょうが・赤ワインを加えて炒める。
３.たまねぎ・にんじん・蓮根・大根・じゃがいもを加えて炒め、水を加え煮込む。
４.野菜に火が通ったら調味料を加えて味を調える。
５.最後にブロッコリーを加えてできあがり。

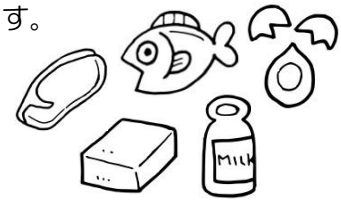
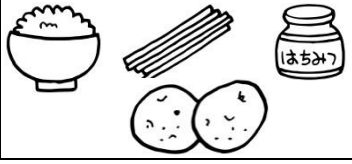
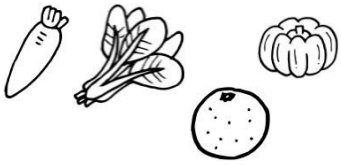
かぜに負けない体をつくろう！

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が、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。

かぜの予防の　５つのポイント

１．外から帰ったら手洗いとうがいを徹底する。 	２．栄養バランスのよい食事を３食きちんとる。 	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。
４．外で元気に遊び体力をつける。 	５．室内の換気と温度・湿度の調節を心がける。 	

かぜをひいてしまったら…　どんな食べ物をとればいいの？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。 	炭水化物 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。 	ビタミンＡ・Ｃ 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。 

発熱はエネルギーを消耗するため、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。