

12月



宮城県立石巻支援学校  
給食室  
平成28年12月1日

## 寒さに負けない食生活を送ろう！

### ○1日3食、栄養バランスのよい食事をとる

体の免疫力や抵抗力を高めるためには、3回の食事をしっかりとることが大切です。そして、主食・主菜・副菜・汁物・果物をそろえることで、栄養バランスの整った食事をとることができます。

### ○色の濃い野菜やその他の野菜、果物をしっかりとる

皮膚や粘膜を強くしてくれるビタミンAを多く含む色の濃い野菜（緑黄色野菜）や体の抵抗力を高めてくれるビタミンCを多く含む野菜（淡色野菜）・果物を積極的にとることが、かぜ予防に効果があります。給食では、冬に多くとれるほうれん草や小松菜などの色の濃い野菜や、大根や白菜、みかんなどのその他の野菜、果物を多く取り入れる予定です。ご家庭でも参考にしてみてください。

### ○適度に運動をする

寒いからといって家の中にこもりがちになると、体力が落ちてかぜなどの病気になりやすくなります。晴れている日は、外に出て遊ぶようにしましょう。

### ○十分な睡眠をとる

「良い眠り」は、健やかな成長とかぜなどの病気にならないためのコンディションづくりの基礎になります。寝る時間と起きる時間を決めて、睡眠時間を確保して、脳と体を十分に休ませましょう。

### ○こまめにうがい・手洗いをする

空気が乾燥するとかぜなどの細菌が浮遊しやすくなるので、外から帰ってきたときには、手洗い・うがいをしてかぜ予防をすることが大切です。

## 給食のレシピ紹介

### 12月8日の献立より『りっちゃんのサラダ』

病気のお母さんのために、りっちゃんが色々な動物たちと協力してサラダを作るお話「サラダでげんき」という絵本に登場する料理です。ハムやうまみ成分たっぷりの塩昆布とかつおぶしが入っているので、野菜が苦手な子も食べやすいと思います。

#### 材 料（4人分）

・ハム	48g	・りんご酢	8g	} A
・キャベツ	100g	・砂糖	小さじ1/2	
・にんじん	20g	・サラダ油	小さじ2	
・きゅうり	40g	・塩	適量	
・コーン	28g	・かつおぶし	小袋1袋	
・塩昆布	6g			

① キャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにして、ゆでて冷ます。ハムは短冊切りにする。

② Aを混ぜ合わせ、①と塩昆布を和える。食べる直前にかつお節をかける。

### 今月の給食目標 12月 食事の仕方を覚えよう

★はしやスプーンを上手に使えるようにしましょう。(小学部)

★食器を持って、こぼさないで食べるようにしましょう。(中学部)

★正しい食事のマナーを身につけ、周りの人と楽しく食べましょう。(高等部)

### 12月の学校給食で使用する食材の主な産地

品目	産地
・にんじん	(千葉県)
・ほうれん草	(石巻市)
・小松菜	(石巻市・群馬県)
・こねぎ	(石巻市・宮城県)
・れんこん	(茨城県)
・はくさい	(宮城県・茨城県)
・ねぎ	(石巻市・宮城県)
・糸三つ葉	(東松島市)
・りんご	(岩手県・青森県)
・ゆず	(岩手県・青森県)
・みかん	(和歌山県)

