

しょくいく 食育だより

れいわ ねんど ふうやす ぎょう
令和3年度 冬休み号
おおつまちがっこうきゅうしょく
大津町学校給食センター



いよいよ冬休みですね。冬休み中も元気にすごすためには、学校があるときと同じような規則正しい生活が大切です。また、かぜを予防するためには食生活も大切です。かぜ予防のポイントについて紹介しますので、ぜひ心がけてみてください。

よぼう かぜを予防する3つのポイント

① ビタミンAやビタミンCを含む野菜や果物を食べましょう

・色の濃い野菜など（にんじん、ほうれん草、ねぎなど）に多く含まれるビタミンAや、ブロッコリーやじゃがいも、果物などに多く含まれるビタミンCは、のどや鼻の粘膜を保護します。



② たんぱく質をとりましょう

・肉、魚、卵、大豆製品などに多く含まれるたんぱく質は、体を長時間温かく保つ力を持っており、体力を維持させ病気への抵抗力を高めます。

③ 栄養バランスのよい食事を心がけましょう

・健康的な食生活の基本は、栄養バランスのよい食事です。主食・主菜・副菜をそろえることで栄養のバランスがよくなります。



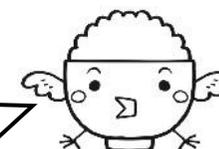
しょうかい ～かんたんレシピ紹介～

学校がある日はなかなか料理をする機会が少ないという人も、冬休みを利用して自分で食事の準備をしてみたいかたがたはどうでしょうか。家族に振舞うのもいいですね。今回は、包丁や火を使わずに炊飯器だけでできるカレーピラフを紹介いたします。

かんたん！カレーピラフ

ざいりょう 〈材料〉	にんぶん (4人分)
・お米	2合
・プチトマト	12個
・ツナ缶づめ	1缶
・料理用酒	小さじ2
・カレーパウダー	大さじ1/2
・塩	小さじ1/2
・粉チーズ	小さじ2
・バター	10g (1かけ)

冬休みに作ってみよう！



〈作り方〉

1. お米を洗い、炊飯釜に移し、2合の目盛りのやや下まで水を入れる。
2. 1に、全ての材料を入れる。
3. ふたをして炊飯のスイッチを入れる。
4. 炊き上がったら、プチトマトをつぶしながら、しゃもじでよく混ぜる。
5. ふたをして15分蒸らしたら完成！