

こんげつ もくひょう  
今月の目標

12月

# かぜをひかない 食生活をおくろう！！

今年も残すところあと一ヶ月になりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっていきます。冬休みになると、「クリスマス」や「お正月」などの楽しい行事がたくさんありますね。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

 塞さに負けず、かぜをひかないようにするために、体をあたためて免疫力をつけることが大切です。次の5つのことに気をつけながら食事をしましょう。

## ① 肉、魚や卵、大豆製品などたんぱく質をとろう！

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝をよくして体を温めてくれる働きがあります。



## ② エネルギーをじゅうぶんにとろう！

炭水化物・脂質は、体を動かすために必要な栄養素です。少しの量でたくさんのエネルギーになり体を温めてくれます。

## ④ 毎日朝ご飯を食べよう！

朝ご飯を食べると食べたものを消化するために内臓が動き出し、体の中を温めてくれます。気温も体温も下がっている朝は、しっかり朝ご飯を食べましょう。



## ③ 野菜、きのこ、海藻をしっかりとろう！

ビタミンは身体を健やかに保つための大切な働きをしてくれます。血の巡りをよくして身体を温めてくれます。



## ⑤ 暖かい食べ物・料理で体の中からポッカポカ！

冬においしい野菜、肉や魚をつかった温かい鍋物やスープを食べ、体の中から温まりましょう。



給食のメニューをおうちで作ってみませんか？

## 【魚のクラッカー揚げ】

### 《材料》

白身の魚・・・4切  
塩こしょう・・・少々  
小麦粉・・・30 g  
水・・・45 cc  
ソーダクラッカー・・・20枚

### 《作り方》

- ①クラッカーは細かく碎いておく。(粗めでもおいしいです。)
- ②魚に塩こしょうで下味をつける。
- ③小麦粉と水でバッター液を作り、②の魚をくぐらせる。
- ④クラッカーを全体に付けて 180°C の油で揚げて出来上がり♪

クラッカーに塩味が付いているので、そのままでもおいしいですよ☆

2025年も給食をたくさん食べてってくれてありがとうございます。みんなさんの笑顔と元気が、給食室の活力となっていきます☆2026年もモリモリ食べてくださいね♪

