



給食だより



富山市立三成小学校

冷え込みが厳しくなり、風邪が流行する時期になりました。免疫力を高め、風邪を予防するためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事が大切です。今回は風邪に負けない体をつくるための食事を紹介します。

風邪などの病気を予防する食材も積極的に取り入れ、元気に新しい年を迎えましょう。

バランスのよい食事で風邪に負けない体をつくろう

栄養のバランスが崩れると、体の免疫力が低下し、風邪をひきやすくなります。
1日3食食べるとともに、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源で、野菜、いも、海藻、きのこなどが主材料のおかず。

主食

主にエネルギー源となるもので、ご飯、パン、麺など炭水化物を多く含む食べ物。



主菜

主にたんぱく質や脂質の供給源で、魚介、肉、卵、大豆・大豆製品を使用した献立の中心となるおかず。

汁物など

汁物や飲み物、果物など、不足しがちな栄養素や水分を補うもの。献立の彩りや楽しさを添える効果もある。

★積極的にとろう！風邪を予防する栄養素★

たんぱく質

体を温めて免疫力を高める

⇒肉、魚、卵、豆腐、大豆、牛乳・乳製品など



ビタミンA

鼻やのどの粘膜を健康に保つ

⇒緑黄色野菜、レバー、うなぎなど



ビタミンC

ストレスから体を守り、免疫力を高める

⇒赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、いちご、キウイ、みかんなど



～今月の献立紹介～

【材料（4人分）】

・にんじん	1/2本	・大根	5cm
・ごぼう	1/2本	・かぼちゃ	1/8個
・かぼちゃ	1/8個	・うす揚げ	1枚
・うす揚げ	1枚	・ねぎ	1/2本
・ねぎ	1/2本		

ほうとう鍋

冬至献立

今年の冬至は12月22日です♪

・水	3カップ
・煮干粉	15g
・みそ	大さじ3
・ほうとう（生）	400g

【作り方】

- ①にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうはささがきにする。
- ②かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ③うす揚げは1cm幅に、ねぎは小口切りにする。
- ④煮干粉でだしをとり、①を入れて煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、かぼちゃとうす揚げ、ほうとうを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥みそで味付けする。
- ⑦最後にねぎを入れる。

ほうとうは、山梨県の郷土料理としても有名です。

ノロウイルスにご注意を

寒くなるこの時期は、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しやすくなります。
感染力がとても強いため、予防や注意が必要です。

●感染予防のポイント●

①手洗い

帰宅後、調理前、食事前、トイレ後等に石けんでしっかりと洗いましょう。

②加熱

食品は中心部まで十分に火を通し、生で食べる食品（野菜・果物）は十分に洗いましょう。

③調理器具の洗浄・消毒

調理器具はよく洗い、殺菌・消毒する場合は、塩素系漂白剤（キッチンハイター等）を使用しましょう。

