12月 給食だより

令和５年１２月

茂原市学校給食センター　中学校

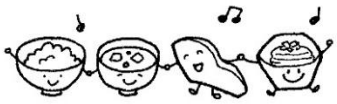
１２月に入り、寒さが一段と厳しい季節となり、今年も残すところあと１か月となりました。

みなさんが体調をくずさないように、規則正しい生活習慣と、栄養バランスのよい食事を心がけ、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

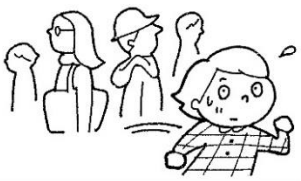
2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

給食レシピ

作ってみよう！　『かぼちゃサラダ』　～１２/７中学校献立より～

【材料　４人分】

- かぼちゃ（角切り２㎝）　８０g
- きゅうり　１/３本
- 人参　１/３本
- 玉ねぎ　１/６個
- ツナ缶　１/２缶
- ごまドレッシング　大さじ２
  （お好みのドレッシングでもOK）

〈作り方〉

① かぼちゃは、２㎝角に切って、少量の水を加え、レンジで(５００W)３分～４分加熱し、粗熱をとる。

② きゅうりは輪切り、人参は２㎜のいちょう切り、玉ねぎは薄くスライスする。

③ ②の野菜を火が通るまで加熱し、粗熱をとる。
（茹でてもレンジで加熱してもよい）

④ ツナは汁気を切り、冷ました野菜に加え、ドレッシングで和える。