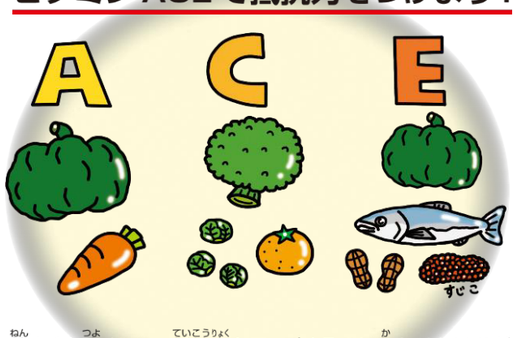
（毎月 19 日は食育の日）　　一関市花泉学校給食センター　R5.12.13（水）【No.17】

冬休みまで、あとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。冬休みを、体調を崩さず迎えたいですね！

かぜをひかないようにね！

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミン ACE で抵抗力をつけよう！



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミン A、C、E です。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

体をあたためよう！

体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

食事の前の手洗いを忘れずに！

かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

規則正しい生活が一番！

疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

花泉学校給食センターの 食に関する指導の紹介

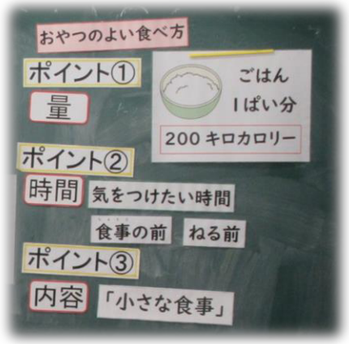
10 月 19 日（木）
黄海小学校5年生
「おやつの食べ方を考えよう」

10月19日に黄海小学校で、「おやつの食べ方について考えよう」という授業を行いました。

原材料から、なんのお菓子か考えたり、おすすめのおやつについて紹介したりしました。

おすすめおやつの合言葉は、覚えていますか？とり過ぎ注意の SOS ってなんだったでしょうか？冬休みも間近です。もう一度思い出して、冬休み中に活かしてもらえたら嬉しいです。

おやつを食べるときのポイントは、
「量」「時間」「内容」



給食のおすすめレシピ　「チリコンカン」

【材料】（4人分）
- 豚ももひき肉　100g
- 白大豆（乾）　40g（前日からもどしておく）
- 玉ねぎ　120g（1/2個）
- にんじん　40g（約3cm）
- セロリ　12g（約2cm）
- おろししょうが　2.4g（小さじ1）
- おろしにんにく　1.2g（小さじ 1/2）
- サラダ油　4g（小さじ1）
- クッキング赤ワイン　5g（小さじ1）
- トマトケチャップ　24g（大さじ 2）
- 中濃ソース　22g（大さじ2弱）
- 豆板醤　少々
- 塩、コショウ　少々

【作り方】
① 大豆を茹でます。
② フライパンにサラダ油を入れ、そこにしょうがとにんにくを加えて、香りが出るまで炒めます。
③ 香りが出てきたら、豚ひき肉と赤ワインを加えて火が通るまで炒めます。
④ ③に玉ねぎ、にんじん、セロリの順に加えて炒めていきます。
⑤ 野菜に火が通ってしんなりしてきたら、①の大豆とケチャップ、中濃ソース、豆板醤、塩・コショウで調味していきます。
⑥ 少し煮立たせたら、味を調えて出来上がりです。

11/7（火）に行われた一関中学校PTA試食会のときの主菜です。豆料理の中でも子どもたちが食べてくれる料理です。