

給食だより 12月号

名古屋市立山田小学校

木枯らしの吹く冬がやってきます。冬は空気が乾燥しているので、インフルエンザなどのウイルスが活発に活動するといわれています。「栄養・運動・睡眠」で寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。



今月のこんだてから

【パートナー都市（タシケント市）】の日 … 14日（水）

ごはん・牛乳・プロフ・チキンとポテトのスープ・ヨーグルト



タシケント市は中央アジアにある、ウズベキスタンの首都です。プロフはウズベキスタンの炊き込みごはん、ピラフの元祖とも言われます。「クミン」というスパイスを使っています。ウズベキスタンの香りを感じてみましょう。プロフと、チキンとポテトとのスープは新献立です。

【姉妹友好都市（南京市）】の日 … 19日（月）

ごはん・牛乳・ユーリンチー・ゆでキャベツ・ワンタンとえびのスープ・ライチゼリー

ユーリンチーは、ねぎの入ったしょうゆだれを、から揚げにかけた献立です。ゼリーは中国でよく食べられる、ライチという果物を使ったゼリーです。どちらも新献立です。



【ふるさとこんだて】～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知らう～

○1日（木）あかもく入りぎょうぎ巻き ○7日（水）とりめし ○13日（火）えびフライ

【みんなで食べる！なごや産】の日 … 2日（金）・21日（水）

ごはんは、港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」です。2日の牛肉とブロッコリーのオイスターソースいため、緑区産のブロッコリーを使います。21日のみそ汁に、中川区でとれた「みつば」を使っています。



【お知らせ】○12日（月）魚めんのすき煮に、あいちの伝統野菜「越津ねぎ」を使います。



寒さに負けない体をつくろう！



寒くなると温かい料理が恋しくなりますね。かぜを防ぐためにも、野菜たっぷりのなべ料理や汁ものを食べて体を中から温め、免疫力（病気に負けない力）を高めて寒い冬を元気にすごしましょう。



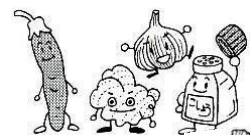
① 温かい料理を食べよう！

寒いときは温かい料理が一番！家族でなべを囲めば、心も体も温まりますね。



② 香辛料をしょうずに使おう！

カレー粉やとうがらし・しょうがなどは、体を温めてくれます。



③ 冬野菜をしっかりと食べよう！

冬野菜に多く含まれるビタミンは、鼻やのどの粘膜をしょうぶにし、ウイルスが体に入るのを防いでかぜを予防します。



④ たんぱく質をしっかりとろう！

肉や魚などに含まれるたんぱく質は、体を作るとともに、ゆっくりエネルギーになり、体を温めます。

