

いよいよ 1 年のしめくりです。今年も体調をくずすことなく元気に過ごすことができましたでしょうか？
子どもたちにとって楽しい行事がたくさん、冬休みももうすぐですが、休み中は、夜ふかしや食べすぎで
体調をくずしやすくなります。できるだけ、「早寝・早起きの生活リズム」を維持し、栄養バランスのとれ
た食事を心掛けるようにしましょう。

◆◆◆◆◆かぜ・インフルエンザの季節です◆◆◆◆◆



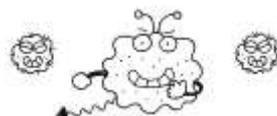
栄養 & 休養 & 運動で

体の抵抗力を高めましょう！！



どうしてかぜやインフルエンザが流行するのでしょうか？

●冬は気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウィルスが活発に活動するためです。ウィルスが体内に入っても、体の抵抗力があるとかぜをひきにくくなります。



抵抗力を高めるためにはどうしたらいいの？

●体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。



かぜをひいてしまったら

●安静にして休むことが大切です。熱があって体力が消耗しているときの食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類がおすすめです。



としこ 年越しに食べるものは？



としこ 年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。



つくってみよう！給食メニュー

サンマルちゃん献立から

●昆布豆（10人分）

乾燥大豆 100g（水に戻すと約200g）
昆布 10g
砂糖 20g
みりん 10g
しょうゆ 35g



- ① 大豆は柔らかくなるまで一度煮ておく。
- ② 鍋に水と昆布を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら大豆と調味料を入れて20分煮る。



大好評の一品

●白身魚のオイスター蒸し（5人分）

白身魚（タラ、ホキなど） 5切れ
塩 少々
こしょう 少々
マヨネーズ 大さじ4
オイスターソース 小さじ1
こいくちしょうゆ 小さじ2
おろししょうが 少々
キャベツ 2枚 千切り
にんじん 25g 千切り

- ① キャベツとにんじんをゆでて冷ましておく。
- ② ①と調味料を合わせ白身魚にのせてホイルに包んで蒸す。

季節の野菜たっぷりの汁もの

●根菜汁（5人分）

れんこん 50g スライス
にんじん 50g いちょう切り
こんにゃく 40g 短冊切り
だいこん 100g いちょう切り
ごぼう 30g 笹がき
あぶらあげ 30g
干しシイタケ 少々
ねぎ 少々 小口切り
だし 酒 しょうゆ 25g
塩



*具だくさんで作ってね。

体の芯からあたたまる北海道の郷土料理

●どさんこ汁（5人分）

鮭 50g 角切り
たまねぎ 1個 スライス
じゃがいも 2個 厚いちょう切り
にんじん 半分 いちょう切り
コーン 大さじ1
豆腐 1/2丁 大きいさいの目
もやし 100g
しょうが にんにく少々
油 小さじ1
だし 少々
みそ 50g
バター 1かけ
ねぎ 50g



- ① 材料を切る
 - ② 油でたまねぎ、にんじんを炒めしんなりしたらもやしを入れてさらに炒める。
 - ③ 水を入れて煮る。
 - ④ 煮えたら鮭、豆腐を入れてさらに煮る。
 - ⑤ 具に火が通ったら、みそ、バター、ネギを入れる。
- *アツアツなので食べるときは気をつけて！

ちょっと変わった唐揚げ

●とり肉のかわりあんかけ（5人分）

鶏もも肉 唐揚げサイズで10切れ
酒 10g
しょうゆ 10g
片栗粉
揚げ油
トマトケチャップ 35g
ウスターソース 20g
酢 5g
さとう 10g
ごま油 5g

- ① トマトケチャップ～ごま油までを合わせ火にかけて「あん」を作っておく。
- ② とり肉に下味をつけ片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ ②に①をかける。



●納豆にひと手間かけて・・・

<こんな薬味はいかがでしょう？>
ねぎ かつおぶし
キムチ 小さく切ったチーズ
たくあんの千切り
野沢菜漬け 白菜漬け

