

# 給食だより

12月

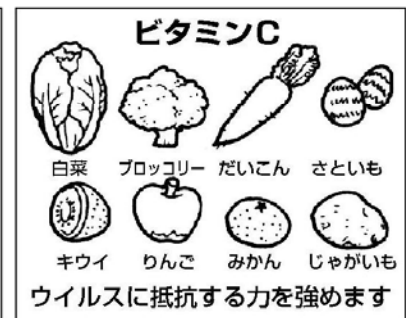
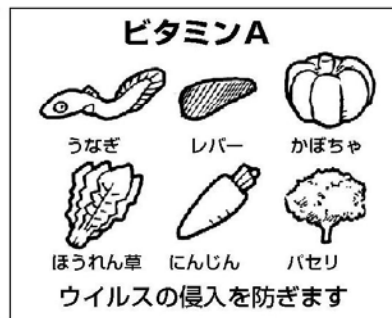
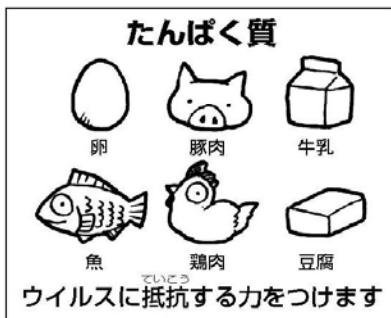
さいたま市立  
三橋中学校  
給食室

今年もあとわずかになり、寒さもいちだんと増してきました。健康な生活を送って風邪に負けない体を作りましょう。

## かぜのウイルスに負けないからだをつくる

人間のからだには、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだを自分で治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。

**栄養** たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。



**睡眠** からだを守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中に作られます。

**運動** かぜをふきとばす体力をつけましょう。



## かぜのウイルスをからだに入れない

- 手洗い ……せっけんでしっかり手を洗いましょう。
- うがい ……のどの粘膜の働きを助けます。
- 部屋の空気を入れ替える  
……部屋の中をただよっているウイルスの数を減らしましょう。

## 【11月の給食から】ヘルシーな豆腐ハンバーグと椎茸としその香りのおろしソースです

11月に実施したリクエスト給食、「椎茸としそのおろしハンバーグ」のレシピを紹介します。

材料(4人分)

A	玉葱	140g (みじん切り)	B	大根	200g (すりおろす)
	ごま油 (玉葱を炒める油)	適宜		しょうゆ	小さじ2
	豚ひき肉	200g		みりん	小さじ1/2
	豆腐 (水切りしたもの)	60g		和風だしの素	少々
	パン粉	20g		椎茸	12g (スライス)
	卵	Lサイズ 1/2個		しそ	8枚 (千切り) ごま油 少々
	しょうゆ	小さじ1		長葱	12g (斜め輪切り)
	三温糖	小さじ1			
	塩・こしょう	少々			
	植物油	適宜			

《作り方》玉葱をごま油で炒めてAの材料とよく混ぜ合わせ、小判型に成形してフライパンに並べて焼きます。ソース・ごま油で椎茸・葱を炒め、Bを入れて煮ます。最後にしそをちらし、出来上がったハンバーグにかけます。