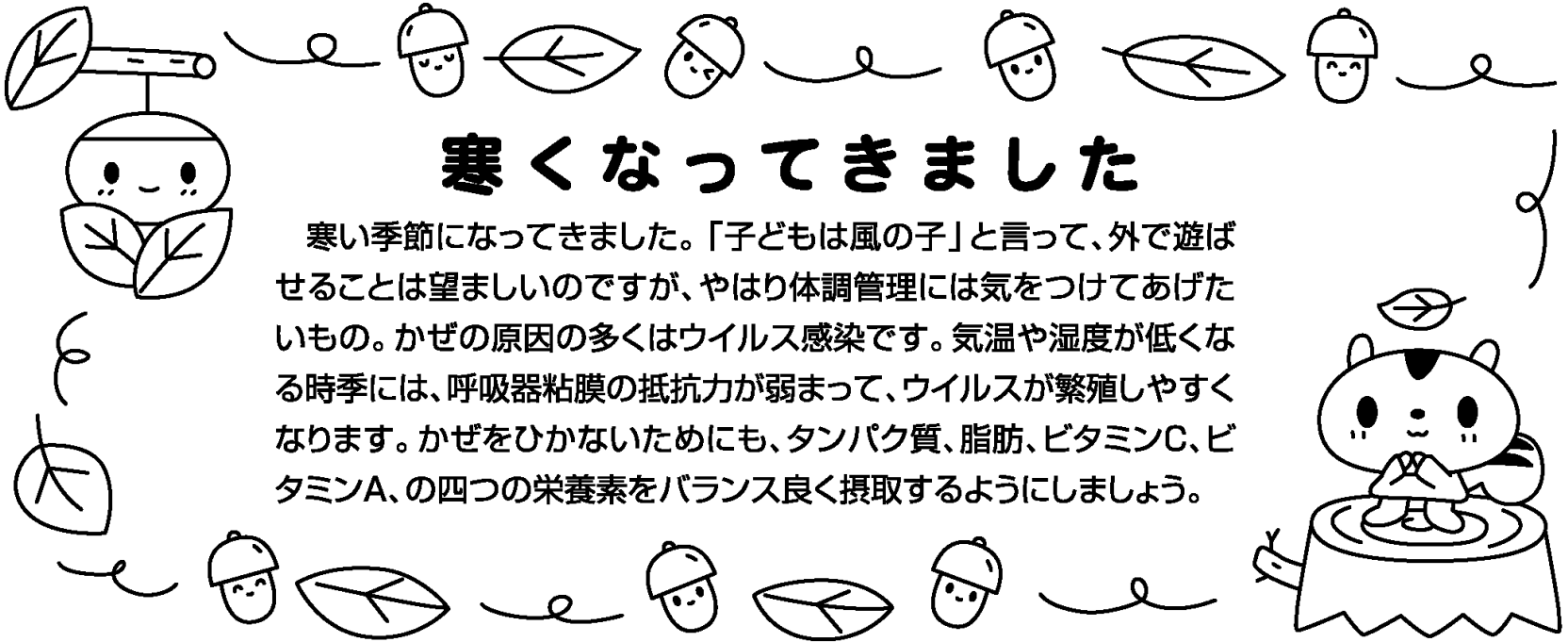




# 給食だより



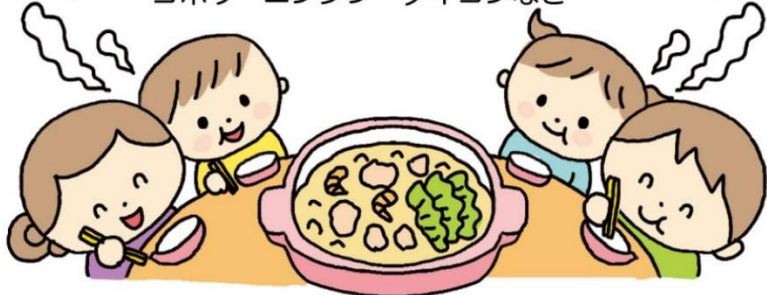
## 寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

### 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー… 鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品… ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



### レシピ紹介 「サムゲタン」

材料：家族4人分量

鶏肉（骨付き）	400g
大根	10cm程度
えのき	1袋
にんにく	1かけ
生姜	少々
長ねぎ	1/3本（みじん切り）
もち米	100g（洗って1時間浸水する）
塩	小1/2～小1
酒	30cc



- 作り方：①大根はイチョウ切り、えのきは3cm長さにきる。にんにく・生姜はみじん切り。  
 ②長ねぎ以外の材料を全て鍋に入れて中火にかけ、沸騰したらアクを取りながら40分程度煮込む。  
 ③仕上げに長ねぎのみじん切りを加える。

※先月の韓国料理のスープです。

体が温まる寒い季節にぴったりのメニューです！

### 今月の世界の料理「イギリス」



イギリス料理は素材の持ち味を生かす簡単な調理法で簡素かつ実質的な家庭料理として知られています。また、旅行者にはイギリス料理は美味しいイメージが無いようですが、その理由は必要以上に茹でたり・焼いたりする傾向があることが原因のようです。これは産業革命以降の労働者の居住環境によるものだそうです。当時は衛生的に空腹を満たすことが、美味しく食べることより重要だったそうです。

今回は大衆料理として親しまれているフィッシュアンドチップスを献立に入れました。おやつにはアフタヌーンティーには欠かせないスコーンを予定しています。

