



きゅうしょくだより

2025.12 十日町市中央学校給食センター



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

給食レシピを紹介します!

冬野菜のほっこり甘酒ポトフ

材料(4人分)

鶏もも肉	40g	コンソメ	6g
ウインナー	60g	塩・こしょう	少々
だいこん	60g	水	400cc
にんじん	40g	甘酒	50cc
玉ねぎ	60g		
はくさい	80g		
じゃがいも	80g		
ブロッコリー	30g		
カリフラワー	30g		

作り方

- ①鶏肉は小間切れにする。ウインナー、野菜はお好みの切り方にする。
- ②ブロッコリーとカリフラワーは下ゆでする。
- ③煮えにくい材料から順に煮る。
- ④コンソメ、甘酒を加え、塩こしょうで味をととのえ、②を加えて仕上げる。

