

# 給食だより もぐもぐ

令和7年度12月号

香川県立香川中部支援学校

## 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



にくるい  
肉類



ぎょかいりい  
魚介類



たまご  
卵



だいず だいずせいひん  
大豆 大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
牛乳・乳製品

#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



ほうれん草 うなぎ



レバー

##### 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



油



サケ



アーモンド

### 給食レシピ



#### 材料と分量 (4人分)

- ・ 鮭 200g
- ・ たまねぎ 120g
- ・ パプリカ 40g
- ・ じゃがいも 160g
- ・ ベーコン 20g
- ・ しめじ 20g
- ・ バター 20g
- ・ シチューミックス 40g
- ・ 水 160cc
- ・ 牛乳 100cc
- ・ とけるチーズ 60g

#### ～鮭とポテトのグラタン～

##### 作り方

- ① 鮭、パプリカ、じゃがいもは一口大、たまねぎはくし切り、しめじはほぐしておく。
- ② フライパンでバターを溶かし、鮭を焼き一旦取り出しておく。
- ③ 同じフライパンで野菜類を炒め、水を加えて煮込む。火が通ったら牛乳とシチューミックスを加えさらに煮る。
- ④ グラタン皿に③をつぎ分け、チーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

