

給食だより もぐもぐ

令和7年度12月号

香川県立香川東部支援学校

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



材料と分量 (4人分)

・さけ	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クスを加えさらに煮る。
- ④ グラタン皿に②と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。

