

給食だよい もぐもぐ

令和7年度12月号

香川県立香川東部支援学校

さむまふゆ げんきす 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る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



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



給食レシピ



材料と分量 (4人分)

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

～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ください。
- ③ 同じフライパンで野菜類を炒め、水を加えて煮込み。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。

