



食育通信

令和7年 2月号

感染症に負けない体をつくろう

保護者向け資料

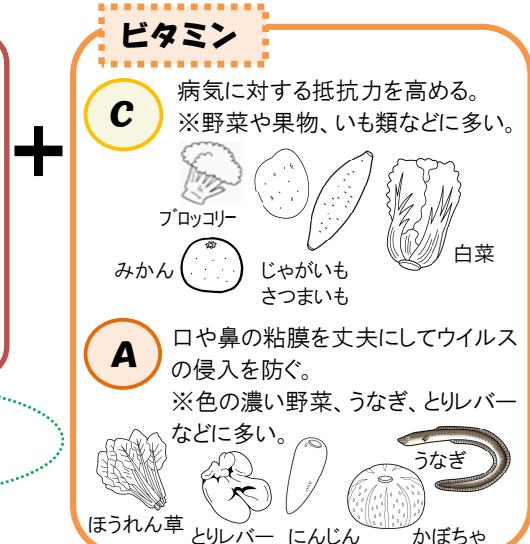
◎ご家族みんなで読んでください。



平北部学校給食共同調理場



風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



たんぱく質とビタミンと一緒にとるといいよ☆

風邪のときの食事



おすすめの食材



今月の給食メニュー紹介

<材料 4人分>

にんじん	80g(1/2本)
こんにゃく	80g
さつま揚げ	30g(1枚)
えのきたけ	60g(1/2袋)
油揚げ	20g(1枚)
長ねぎ	80g(1/2本)
しょうが	6g
だし汁(かつお)	600mL
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
水溶き片栗粉	小さじ2

たぬき汁



たぬき汁は、寺院が発祥の料理で、肉の代わりにこんにゃくを使った精進料理です。しょうがが効いていて、食べると体の内側から温まるので、風邪予防にも効果があります☆

<作り方>

- 1 鍋にだし汁を沸かし、にんじんを入れて煮る。
- 2 あくをすくい、こんにゃく・さつま揚げ・油揚げ・えのきたけを入れて煮る。
- 3 具材に火が通ったら、酒・塩・しょうゆを加えて味付けし、しょうがを入れる。
- 4 水溶き片栗粉をかき混ぜながら加えてとろみをつける。
- 5 長ねぎを入れてさっと煮て出来上がり。

※具材や調味料はお好みで調整してください。