

令和7年 12月

食育だより

綾町立綾中学校 給食室

今年も残すところあと 1 か月となりました。今年はみなさんにとってどのような年でしたか？ 朝夕の気温の差も感じながら、少しずつ日中の寒さも増しているようです。空気も乾燥しているため、かぜなどひきやすくなってきます。体調をととのえて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。



風邪に負けない体をつくりましょう！

人間の体は、免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなど、いろいろなウイルス感染をしやすくなります。ウイルスなどの感染予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。もちろん手洗いうがいも重要ですが、もう一つ大切なことは1日3食、栄養バランスの良い食事をしっかり食べること、適度な運動と、十分な睡眠をとって休養することです。

食事



運動



睡眠



かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

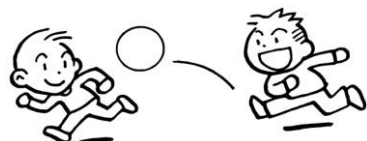


ごはん めん類 いも類 はちみつなど

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど



自分で朝ごはんを作ってみよう！！（資料提供；綾町福祉保健課 健康増進係）

★レンジでミルクスープ★



材料	分量	作り方
豆乳	150ml	①マグカップに豆乳、水、だし、わかめを入れて2～3分レンジで温める。 ②お好みでこしょうをふり、白ごまを乗せて混ぜて飲む。 ※豆乳は牛乳でもOK！！
水	50ml	
中華顆粒だし	小さじ1	
乾燥わかめ	ひとつまみ	
こしょう	少々	
白ごま	ひとつまみ	

★レンジで野菜スープ★



材料	分量	作り方
余った野菜	適量	①余っている野菜を食べやすい大きさに切る。 ②ウインナーを5mm幅の輪切りにする。 ③すべての材料をマグカップに入れ、レンジで10分温める。
トマト缶	1/2缶	
コンソメか鶏ガラスープの素	小さじ1/2	
ウインナー	1本	

スープの具はどんな野菜を入れてもOK！

ご飯と粉チーズかピザ用チーズを入れるとリゾット風♪

ご飯と卵を入れるとそうすい風♪

～朝ごはんを自分で作っておうちの人を驚かせよう～



～作ってみませんか？・夜食におすすめレシピ～

中華とろろうどん

＜材料・分量＞ 1人分
うどん 1玉
水菜 90g
中華スープの素 小さじ1強
水 300mL
長芋 80g
なめたけ 40g
卵 1個
ねぎ 適量
塩 少々

＜作り方＞

- ① 水菜を洗って切る。
- ② 水、中華スープの素を鍋に入れて温め、うどんを入れて煮る。
- ③ 長芋をすりおろしておく。
- ④ うどんに火が通ったら、水菜、溶き卵を入れ、好みの硬さで火を止める。
- ⑤ 器に盛り、なめたけ、長芋、ねぎをのせて完成。

参考資料；〔宮崎市学校教育研究会
栄養教諭・学校栄養職員部会〕