

# きゅうしょくだより



令和4年度桑折町給食センター(12月発行)

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

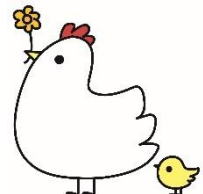
### 感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ	 ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

## 給食センター 人気メニュー



### 鶏肉レモンじょうゆがけ

#### 【材料】(4人分)

鶏ささみ肉 … 4本  
片栗粉 … 適量  
揚げ油

しょう油 … 大さじ1  
みりん … 小さじ2  
さとう … 小さじ2  
レモン果汁 … 小さじ2  
水 … 大さじ1

#### 【作り方】

- ① 鶏ささみ肉に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ② ①をあわせて火にかける。  
ひと煮立ちしたものを①にかける。



④

10月24日・11月8・10日

幼稚園年中組さんが給食センター見学に来ました！



見たことのない機械  
が、たくさんあるね！



機械で野菜を切ります

1釜で500人分の  
みそ汁が作れます



私たちも調理員さん！  
おいしくな〜れ♪



野菜をしっかり食べるとバナナうんちが  
出るよという紙芝居を読みました。

素敵な似顔絵をいただきました！