



# ほほえみだより



令和5年12月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (261号)

しょくじ  
食事



+



うんどう  
運動

+



すいみん  
睡眠

かせ  
で、風邪を  
よぼう  
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

ですから風邪を予防するためには、日ごろから免疫力をアップする生活を心がけなければなりません。

そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。

この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。

また、免疫力アップには、「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう！



さむ  
寒くなつて…

つめ  
冷たい牛乳が飲みづらいですね

でも…

ぜひ、毎日牛乳を飲んでね(^\_-)-☆



きゅうしょく  
給食のピンパ・レシピ紹介します

給食のピンパがどこのお店のものより「美味し〜〜」という、とってもうれしいご意見をいただきました。

そこで、今回はレシピを大公開！いたします。



ぎいりょう  
(材料)・・・小学生1人分

豚肉	45g	(細切り)	砂糖	1g
にんじん	23g	(千切り)	しょう油	7g
だいこん	15g	(千切り)	酒	1g
ぜんまい水煮	17g	(3cm)	みりん	2g
大豆もやし	23g		酢	1.5g
もやし	12g		ごま油	0.9g
ほうれんそう	17g	(3cm)	赤みそ	2.8g
たけのこ水煮	23g	(千切り)	コチジャン	1g
にら	5g	(3cm)	豆板醤	0.2g
干しいたけ	2g	(細切り)	油	0.8g
にんにく	0.5g	(みじん)		
いりごま	2g			

※給食では、麦ごはんにのせて食べます

つく  
作り方

- ①材料を( )の中の切り方で切る
- ②ほうれんそうはゆでて水にさらしてしぼる
- ③フライパンに油を熱してにんにくを炒め、香りが出たら残りの材料を炒めて調味料で味を整える
- ④ご飯の上に乗せて食べる

