

給食だより

12月になり吹き抜ける風がますます寒くなってきました。
インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症に加え、風邪や他の感染症にもかかりやすい季節になりました。それらを予防する対策として手洗いやうがい、マスクの着用などを徹底しつつ自身の免疫を高め、身体を冷まさないようにして元気にクリスマスや年末年始を迎えましょう！

～身体を温めるスープを紹介～

分量 (幼児1人分)

- ・ジャガイモ・・・1/4個
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- ・にんじん・・・1/4個
- ★コンソメ顆粒・小さじ1
- ★しょうが汁・・・小さじ1
(大人はすりおろしがおすすです)
- ★水・・・・・・・120ml

作り方

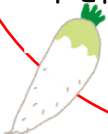
1. ジャガイモ、玉ねぎ、にんじんをサイコロ切りにします。ジャガイモはデンプンがでるため水にさらします。
2. 鍋に★と1の具材を入れ煮込みます。
3. 野菜が柔らかくなったら完成です！



他の材料でもオススメ

だいこん

ビタミンCには血液のもととなる鉄の吸収を助ける効果があります。また、葉っぱの部分まで食べると抗酸化作用もあり免疫機能低下を防ぐ効果が期待できます。



玉ねぎ

玉ねぎには血液をサラサラにする効果があり血液の循環をよくして体が温まりやすくなります。



しょうが

しょうがに含まれるショウガオールを加熱することで生のしょうがより体を芯から温める効果が高くなります。



参考文献

公益社団法人全国調理師養成施設協会
食品と栄養の特性 (丸山務 他 28 名)