



給食だより

令和6年度
津市立南が丘小学校

今年も残すところ、あと一か月、寒さも一段と増してくる季節になりました。空気が乾燥し、風邪なども流行しやすい時期になりました。規則正しい生活をして、寒い冬を元気に過ごしましょう。

寒さに負けない体をつくろう！

- 栄養バランスのよい食事を、朝・昼・夕 きちんと食べましょう！
- 体を動かして、体力をつけましょう！
- 早寝 早起きを心がけ、十分に睡眠をとりましょう！



～寒さを吹き飛ばす、冬の食事の工夫ポイント～

たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心に、バランスの良い食事をとりましょう。

たんぱく質 ウイルスに抵抗する力をつけます。



さかな、にく、たまご、とうふなど

ビタミンA 皮膚の粘膜を守り、ウイルスの侵入を防ぎます。



かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう
といった緑黄色野菜など

ビタミンC ウイルスに抵抗する力を強くします。



大根、みかん、ブロッコリーなど

ぶりのゆうあん焼き

12月の給食より

12月21日は冬至です。冬至は、1年のうちでもっとも昼が短い日です。昔から、冬至にはゆずをお風呂に浮かべてつかる風習があります。また、ゆずにはビタミンが豊富で、風邪の予防にも効果的です。お風呂に浮かべる以外にも、ゆずを使った料理を食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

作ってみよう！給食メニュー★ ぶりのゆうあん焼き

【材料】一人分

- ・ぶりの切り身 50g
- ・濃口醤油 (下味用) 3.5g
- ・みりん (下味用) 1.5g
- ・酒 (下味用) 1.5g
- ・ゆず 1g

※ゆうあん焼きは、ゆずを使った焼き物のことです。給食では、ぶりを使いますが、ほかの魚でもおいしく食べられます。

【作り方】

- ① ゆずはきれいに洗い、果汁をしぼり、皮は表面部分を千切りにしておく。
- ② 醤油・みりん・酒を混ぜ、ぶりを入れてしばらく浸けておく。
※調味料は、大量調理の分量なので、浸かる程度に増やしてください。
- ③ オープン(230℃目安)で、15分程度焼く。
※温度や時間は、ご使用のオープンや量によって調整してください。

※材料の分量は、給食で大量に作る際の一人あたりの分量です。調味料の分量などは、様子を見て調整してください。

