

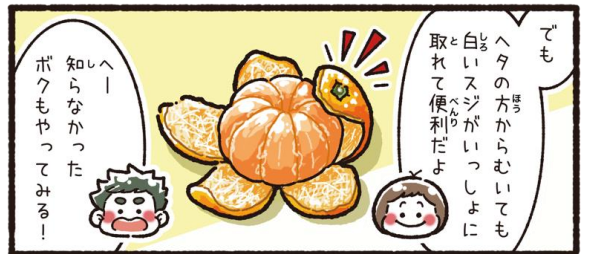
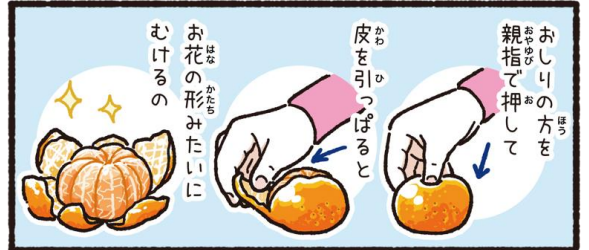


## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

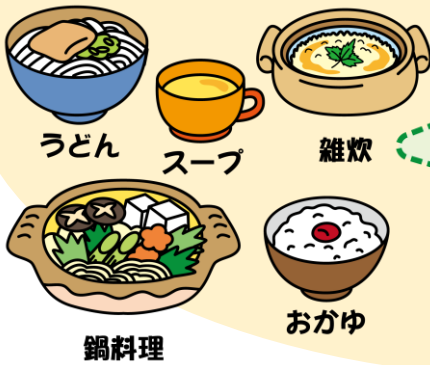


## みかんのむき方

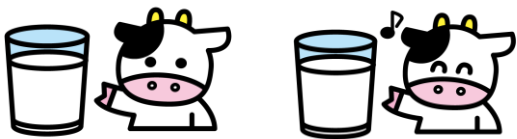


## 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



## 冬の牛乳は味が濃い!?



夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味  
秋から春先… 乳脂肪分が多い濃厚な味

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

中学3年生からのリクエストが多かったメニューです！

## 作ってみませんか ~給食のミートソース~



- 《材料》(4人分)
- 豚ミンチ・・・100g
  - ナツメグ・・・少々
  - たまねぎ・・・1個
  - にんじん・・・100g
  - 水煮大豆・・・30g
  - マッシュルーム・・・1個
  - ケチャップ・・・100g
  - トマトピューレ・・・60g
  - ウスターソース・・・小さじ1

- コンソメ・・・小さじ1
- 赤ワイン・・・大さじ1
- 砂糖・・・少々
- ローリエ・・・少々
- 塩こしょう・・・少々
- マーガリン・・・小さじ1
- 米粉・・・小さじ1
- パセリ・・・適量

### 《作り方》

- ① 玉ねぎ、にんじん、水煮大豆は粗みじんに切る。
- ② マッシュルームはスライスする。
- ③ 鍋にマーガリンを入れ、豚ミンチを炒める。ナツメグを振り入れる。
- ④ ミンチの色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを入れてよく炒める。
- ⑤ 水煮大豆、マッシュルームを加える。
- ⑥ 赤ワイン、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、ウスターソースを入れる。
- ⑦ 水1/2カップとローリエを入れ煮る。
- ⑧ あれば水で溶いた米粉を入れてとろみをつける。(なければ片栗粉でも)
- ⑨ 塩こしょうで味を整える。
- ⑩ 刻んだパセリを散らす。