

# 12月



朝夕の寒さが厳しくなってきました。  
かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力をたかめてくれるきのこなどでかぜの予防をしましょう。



かぜかなあ？と思ったら、ひどくなる前に早めに対処しましょう。栄養を取って、体を休め、免疫を高めることが大切です。

キウイフルーツやブロッコリーは、体を病原体から守る白血球の働きを助けるビタミンCを多く含んでいます。のどに効くダイコン、体を温めるねぎ、殺菌力のあるしょうがなど、かぜに効く物をとるようにしましょう。ビタミンAやたんぱく質が豊富な、ニラと卵入りの雑炊や水分補給にすりおろしりんごもおすすめです。



自分でこぼさず持って行くよ～



お汁とお茶は机に行ってからとるよ

もも組さんの給食セルフサービスがちょっと始まりました。



## おはしのもちかた

**今月のおすすめメニュー「れんこんハンバーグ」**  
 材料：合挽きミンチ・れんこん・玉ねぎ・食塩・片栗粉・油・木綿豆腐  
 作り方  
 ① れんこんをすりおろす（フードプロセッサーでもよい）  
 ② 玉ねぎをみじん切りにする  
 ③ 合挽きミンチに塩を加えてよく捏ねる  
 ④ ③に①(すりおろした時に出た水分も一緒に入れる)と②を加えて混ぜ、形を整える  
 ⑤ フライパンを温め油をひき焼くと完成  
 これからが旬のれんこんです。ビタミン・ミネラル・食物繊維やポリフェノールなどいくつもの栄養素が含まれていて免疫力を上げたり貧血の予防効果もあるそうです。アレンジしてみてもいいでしょう

①正しいえんぴつ  
 つのもち方で  
 はしを1本もつ。

②はしを「1」の字を書くように  
 たてにうごかす。

③もう1本のはしを親指の  
 つけねから、中指とくすり  
 指の間に通す。

④上のはしだけをうごかすように  
 れんしゆうする。