



給食だより 12月

錦城中学校

今年も残りわずかとなりました。冬は空気が乾燥し、寒さも増して、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの食中毒などがおこりやすい時季です。家に帰ったら手洗いやうがいをし、食事の前は手洗いをしっかりしてウイルスや菌を撃退し、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、元気に新しい年を迎えましょう。

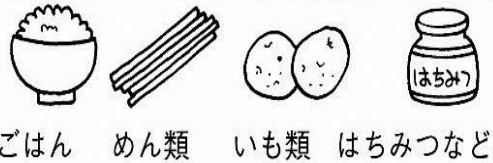
今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

<p>1 手洗い・うがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいたら何を食えばいいの？

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

かぜをひいてしまったらエネルギー源となる「炭水化物」、基礎体力をつけて、抵抗力を高める「たんぱく質」や、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA・C」などを積極的にとりましょう。



いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう



冬は、インフルエンザやノロウイルスなどが流行しやすい季節です。細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。体内に細菌やウイルスを持ち込まないためにも、外から帰った時、トイレの後など、こまめにしっかり手を洗うことが重要です。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して細菌などが体の中に入ってしまう。食事前に石けんで必ず手を洗いましょう。手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチで手をよく習慣を身につけましょう。

12月21日は冬至です！



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方向に向いてくるという意味もあります。

また、この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、「ん」のつく食べ物(かぼちゃ・なんきん)を食べると、かぜをひかないといわれています。

給食では、冬至の日の献立として、「かぼちゃのそぼろあん」と「ゆずゼリー」がおすすめです。おいしくいただきましょう。



～給食献立より～

豚肉と大根の味噌煮

《材料(4人分)》

- 豚肉・・・・・・・・・・120g
- 料理酒・・・・・・・・・・小さじ1
- 大根・・・・・・・・・・400g
- にんじん・・・・・・・・・・50g
- こんにゃく・・・・・・・・20g
- いんげん・・・・・・・・25g
- 料理酒・・・・・・・・・・小さじ1
- みりん・・・・・・・・・・小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
- みそ・・・・・・・・・・大さじ2

《作り方》

- ①豚肉に料理酒をふって下味をつけておく。
- ②大根は厚めのいちよう切り、にんじんはいちよう切り、こんにゃくは短冊切り、いんげんはななめ切りにしておく。
- ③鍋に少量の湯を沸かし、豚肉を入れる。豚肉の色がすべて変わったら、にんじん、こんにゃく、大根の順に入れ、調味料(A)を加えて煮込む。
- ④にんじんと大根がやわらかくなったら、いんげんを加えて味を調える。

A