




給食だより 12月

今年も残りひと月となりました。冬は寒い日が続く、空気も乾燥するため、かぜやウイルス性の感染症にかかりやすくなります。睡眠と栄養を十分にとり、手洗いうがいをしっかりとって元気に冬をすごしましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

感染症予防に「ビタミンACE」を! 

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

| ビタミンA | ビタミンC | ビタミンE |
|---|--|---|
| 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる | 野菜、果物、いも類に多く含まれる | 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる |
|  にんじん かぼちゃ |  ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿 |  アーモンド かぼちゃ ひまわり油 |

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

12月22日は冬至です!



冬至は、1年のうちで昼が一番短く、夜が一番長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、次第に昼の時間は長くなっていきます。昔から冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われていました。給食では、冬至献立として「かぼちゃのそぼろあん」と「ゆずゼリー」がでます。冬至ならではの風習を楽しんでみましょう。

12月13日(水)

「特別栽培米(加賀ほまれ)」が提供されます!



特別栽培米とは、農薬と化学肥料を通常の栽培方法に比べて50%以下に抑えたお米です。土づくりのための追肥を継続的に実施するなど、栽培農家さんの「土壌から改善する努力とこだわり」が実を結んだ、汗と努力の結晶のお米で、加賀市では南郷地区、東谷口地区で栽培されています。加賀市の豊かな田園で作られた特別栽培米 加賀ほまれを味わいましょう!

◆◇芋煮◆◇ ~日本各地の郷土料理~

里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている東北地方の郷土料理です。基本の具材は、里芋、牛肉、こんにゃく、ねぎですが、地域や家庭によって味付けや具材の種類に違いがあります。さまざまな食べ方があり、隠し味に味噌をいれる地域もあるそうです。



~給食の献立から~

芋煮汁

山形県の「芋煮」をアレンジ!

《材料(4人分)》

- 牛肉.....80g
- 酒.....小さじ2/3
- 里芋.....180g
- 大根.....100g
- 白菜.....100g
- しめじ.....40g
- ねぎ.....20g
- だし汁.....3カップ
- しょうゆ.....大さじ1
- 淡口しょうゆ...小さじ1

《作り方》

- ① 牛肉は、酒を振っておく。
- ② 里芋、大根は厚めのいちょう切りにする。白菜はざく切り、しめじは小房に分ける。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、牛肉を入れて煮る。
- ④ 肉に火が通ったら、大根、里芋、しめじを入れて煮る。
- ⑤ やわらかくなったら、白菜、ねぎ、調味料を入れて味を調べて出来上がり。

