



給食だより 12月

今年も残りわずかとなりました。冬は寒い日が続く、空気も乾燥するため、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。家に帰ったら手洗いやうがいを行い、好き嫌いせず、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整え、元気に冬を過ごしましょう。

今年のかぜを
ひきま宣言!

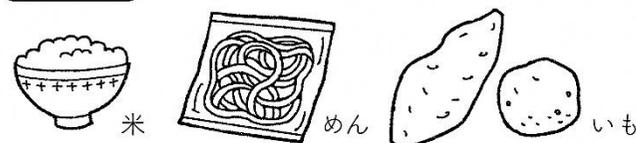
かぜ予防のポイント

<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。

かぜをひいたらどんなものを食べればいいのか?

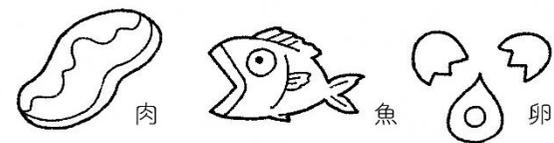
炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



たんぱく質 を多く含む食品



かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて、抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」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



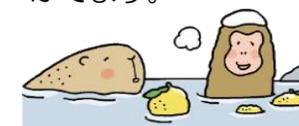
細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

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。

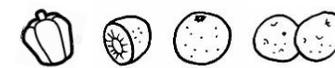
また、この日にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃや「ん」のつく食べ物を食べたりすると、かぜをひかないといわれています。

給食では、冬至の日の献立として、かぼちゃのそぼろあんやゆずゼリーがです。おいしくいただきます。



☆☆栄養素について知ろう☆☆ ~ビタミンC~

ビタミンCは、体の細胞と細胞の間を結ぶコラーゲンというたんぱく質をつくるために必要なビタミンで、皮ふや粘膜を健康に保つはたらきがあります。また、風邪などへの免疫力・抵抗力を強めたり、鉄の吸収を良くしたりするはたらきもあります。野菜、果物などに多く含まれていますが、鮮度が落ちると減少したり、熱によって壊れてしまう特徴があります。そのため、新鮮なうちに調理をし、ビタミンCを効率よく摂取しましょう。



マイルドきんぴら ~12月給食献立より~

《材料(4人分)》

- 牛肉・・・40g
- ごぼう・・・80g
- こんにゃく・・・60g
- にんじん・・・20g
- さつまあげ・・・30g
- ごま油・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- みりん・・・小さじ2
- 料理酒・・・小さじ2
- マヨネーズ・・・大さじ1
- 白いりごま・・・小さじ2

普段とは違うマヨネーズを使ったやさしくマイルドな味に仕上がるきんぴらです。ぜひお試しを!!

《作り方》

- ① ごぼうはさがきにして水にさらし、にんじんは千切り、さつまあげは短冊切りにしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒める。
- ③ 牛肉の色がすべて変わったら、ごぼう、こんにゃく、にんじん、さつまあげの順に入れて、さらに炒める。
- ④ にんじんとごぼうがやわらかくなったら、マヨネーズ、調味料(A)、ごまを加えて味を調整する。