



# 給食だより 12月

加賀市立東和中学校

今年も残り1か月となりました。最近、寒さが一段と増し、空気も乾燥しているため、かぜをひきやすくなっています。体調をととのえて、かぜなどのウイルスに負けない強いからだをつくり、元気に冬を過ごしましょう。

## 今年の冬至は12月21日です



冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を過ぎると、日は次第に長くなっていきます。

昔から冬至に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。冬至ならではの風習を楽しんでみませんか。

給食では冬至献立として、かぼちゃのそぼろあんとうずゼリーをつけます。



## 寒さに負けない生活で、かぜ予防

### 運動



かぜを予防するには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつけましょう。

そのためには、栄養バランスの良い食事をきちんととること、早寝早起きを心がけて睡眠を十分にとること、そして、運動をするなどして体を動かすことが大切です。

### 睡眠



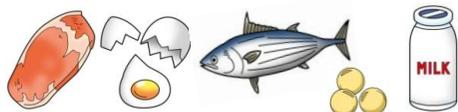
### 食事



## かぜ予防におすすめの食材

### たんぱく質

体温を上げ、抵抗力を高める



### ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する



### ビタミンC

免疫力を高める



### ビタミンE

血行をよくして抵抗力を強くする

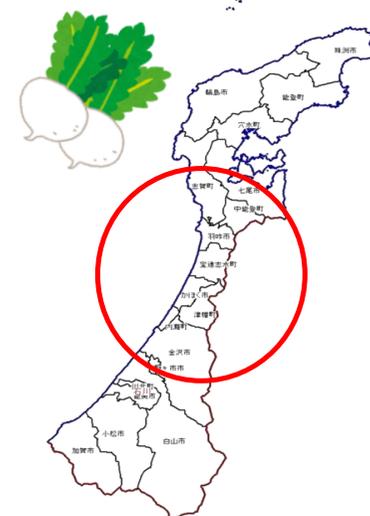


## 寒い季節でも、しっかり手洗いをしよう！

寒くて水を冷たく感じる季節ですが、外から帰ってきた時や、食事の前などに石けんを使ってきちんと手洗いをしましょう。



## ★★★石川の恵味★★★ かぶ



かぶは世界中で栽培されており、日本各地でも小かぶから、赤かぶ、千枚漬けに使用する重さ1.5kgから3kgほどの大型のものまで色々な種類のかぶが栽培されています。

石川県では能登地区、羽咋、金沢で「小かぶ」をハウス栽培しており、金沢では石川県特産の「金沢青かぶ」の栽培も盛んです。

かぶら寿しは石川県を発祥とする料理です。金沢の冬の代表的な料理の一つで、お正月には欠かせません。かぶの輪切りに寒ぶりの身をはさみ、麴で漬け込み発酵させたなれずし的一种です。

給食では、かぶを使ってスープにしました。

### 給食の献立より

## かぶのスープ



### 材料(4人分)

- ベーコン …… 35g
- 酒 …… 小さじ1/2
- キャベツ …… 66g
- かぶ …… 120g
- 小松菜 …… 60g
- にんじん …… 40g
- コンソメ …… 4.8g
- とりがらスープ …… 10g
- しょうゆ …… 小さじ2/3
- 薄口しょうゆ …… 大さじ1/2
- 塩・コショウ

### 作り方

- ①ベーコンは1cm、キャベツは短冊切り、かぶは角切り、にんじんは短冊に切る。
- ②小松菜はゆでて2cmに切る。かぶの葉は、きれいならばゆでて小松菜と一緒にする。
- ③なべに湯を沸かし、にんじん、ベーコンを入れる。キャベツ、かぶを加え、火が通ったら調味料を入れる。  
味をととのえて、できあがり♪

