



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し、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、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

寒さに負けない強いからだをつくろう！ かぜ予防 5つのポイント

① 3食きちんと食べる

色々な食べものを食べ、栄養バランスのととのった食事をしましょう。



② 夜ふかししないで寝る

十分な睡眠をとって、疲れをためないようにしましょう！寝る前のパソコンやゲームは眠りを妨げます。



③ 運動で体力アップする

体力がつくことで、かぜへの抵抗力が高まります。寒さに負けず、しっかり運動しましょう。



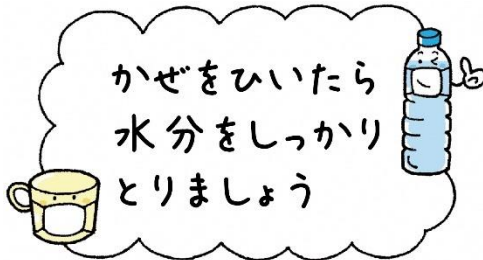
④ 室内の換気をする

部屋の空気はいつのまにか汚れています。窓やドアを定期的にあけて、空気を入れ替えをしましょう。



⑤ うがい・手洗いをしっかり

うがい、手洗いをすると菌が洗い流されます。外から帰ったあとや、食事の前に行うと効果的です。



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

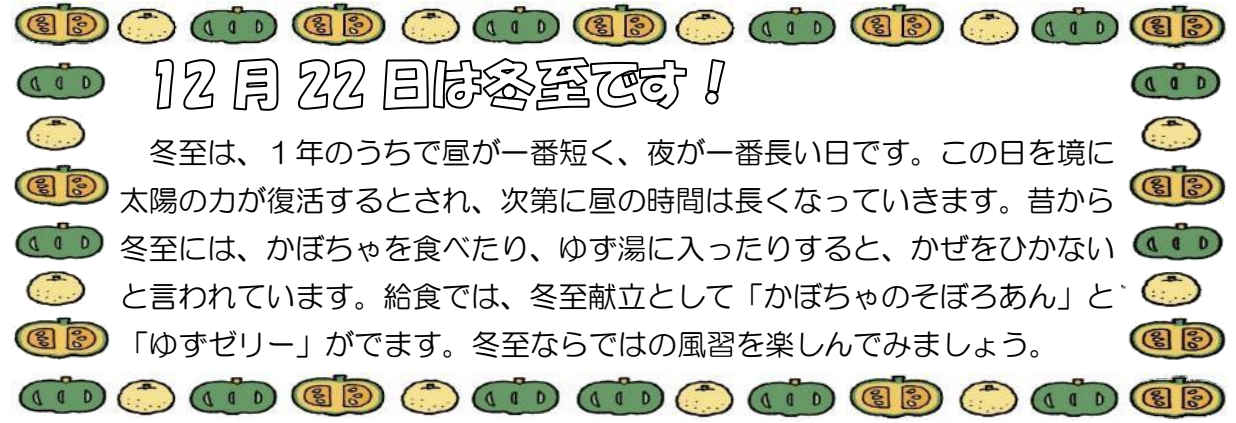


胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう



手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れの他にも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。また、手を洗った後は清潔なタオルやハンカチで手をふきましょう。

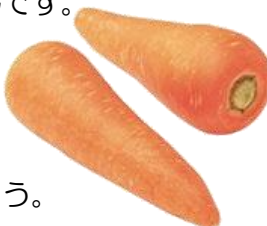


12月22日は冬至です！

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す。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。

◆◇南加賀 旬の食材◆◇ ~にんじん~

加賀市のお隣、小松市は石川県で最大のにんじんの産地です。石川県産の約80%が小松市で生産されています。その中でも、アロマレッドと呼ばれる品種は、甘みが強くにんじん独特のおいが少ないので、苦手な人も食べやすいにんじんです。にんじんは根を食べる野菜の中ではめずらしい緑黄色野菜です。にんじんのオレンジ色はカロテンという栄養素で、油との相性がよく、油で炒めるとビタミンAとしての吸収率が高まります。地元の食べ物を大切に、農家の方に感謝して、おいしく食べましょう。



《材料（4人分）》 **ポークビーンズ** ~給食の献立より~

- 豚肉・・・100g
- 赤ワイン・・・小さじ1
- 白いんげん豆・・・80g
- じゃがいも・・・140g
- たまねぎ・・・120g
- にんじん・・・40g
- ケチャップ・・・大さじ2
- トマトピューレ・・・小さじ4
- コンソメ・・・小さじ1
- ウスターソース・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ1/2
- 油・・・小さじ1

《作り方》

- ①じゃがいも、にんじん、たまねぎはちいさめの角切りにしておく。
- ②鍋に油を熱し、豚肉を炒め、赤ワインをふる。
- ③豚肉の色がすべて変わったら、たまねぎ、にんじんを入れて軽く炒める。
- ④Aの調味料をすべて加え、弱火でゆっくり煮る。
- ⑤にんじんがやわらかくなったら、白いんげん豆、じゃがいもを加えてやわらかくなるまで煮込み、塩こしょうで味を調べて出来上がり。