



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。



寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。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。外から帰った時、食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

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、栄養バランスが整った食事をしましょう。



② 夜ふかししないで寝る

寝る前のパソコン、スマートフォンやゲームは眠りを妨げます十分な睡眠をとって、疲れをためないようにしましょう！



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。



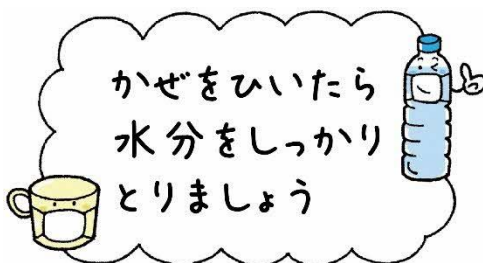
④ 室内の換気をする

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。



かぜを予防する食べもの

たんぱく質

を多く含む食べもの
肉、魚、卵のたんぱく質は強い筋肉をつくるもとになり、寒さに負けないからだをつくってくれます。



脂質

を多く含む食べもの
油や脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになるので、冷えたからだをあたためてくれます。



ビタミンA

を多く含む食べもの
緑黄色野菜やうなぎ、卵に含まれるビタミンAは、粘膜を強くし、ウイルスがからだに入るのを防ぎます。



ビタミンC

を多く含む食べもの
新鮮な野菜や果物に含まれるビタミンCは、ウイルスの活動を抑え、抵抗力を高めます。



◆◇ソースカツライスについて◆◇

給食のソースカツライスは、お隣の福井県のご当地グルメ「ソースかつ丼」を参考にしています。福井県でかつ丼と言えば、卵でとじられたかつ丼ではなく、ソースかつ丼を指すそうです。ソースかつ丼は一般的に、豚カツをご飯の入った丼に盛り、上からソースをかけたものです。お店によっては、豚カツを大量のソースに短時間浸してからご飯に乗せることもあります。「かつ丼と言えばソースのかかったソースかつ丼」という地域は、福井県以外にも群馬県桐生市、福島県会津若松市、長野県駒ヶ根市などがあります。いろいろ食べ比べてみたいですね。



豚大根

～給食の献立から～

《材料（4人分）》

- 豚肉・・・120g
- A [しょうゆ・・・大さじ 1/2
- 酒・・・大さじ 1/2
- 砂糖・・・小さじ 2/3
- 大根・・・400g
- にんじん・・・50g
- こんにゃく・・・120g
- いんげん・・・20g
- B [しょうゆ・・・大さじ 1 と 1/2
- 酒・・・小さじ 1
- 砂糖・・・大さじ 1
- 和風だしの素・・・小さじ 1

《作り方》

- ① 大根、にんじんは厚めのいちよう切りにし、大根は下ゆでしておく。
- ② こんにゃくは角切りにし、ゆでておく。いんげんは2～3cmに切っておく。
- ③ 豚肉はAの調味料で下煮し、取り出しておく。
- ④ 鍋に水を入れ、こんにゃく、大根、にんじん、Bの調味料を加え、煮る。
- ⑤ やわらかくなったら、③の豚肉、いんげんを入れ、味を調べて出来上がり。

