



給食だより 12月

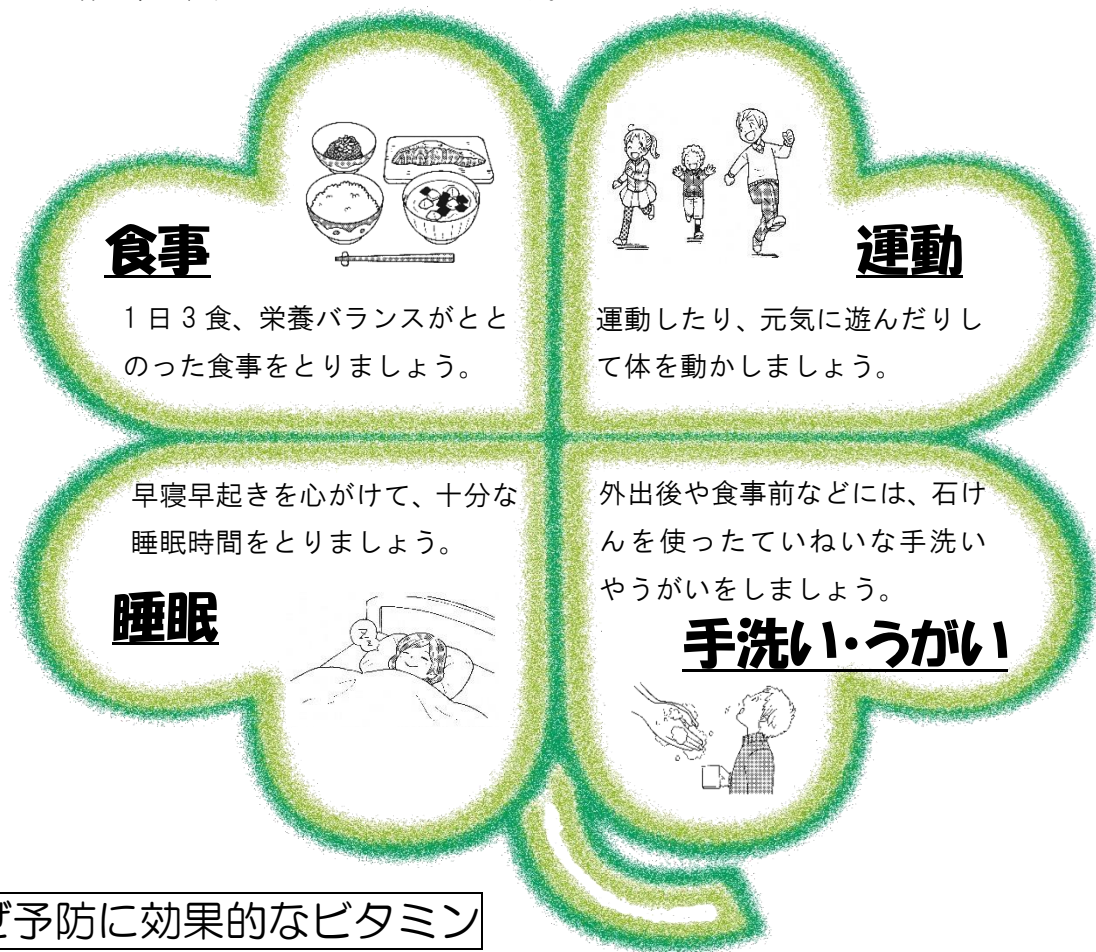
加賀市立東和中学校

今年もあと1か月となりました。これからは、寒さが日に日に増し空気も乾燥してくるため、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなってきます。睡眠と栄養を十分にとり、うがい手洗いをしっかり行って、元気に冬を過ごしましょう。



かぜに負けない体をつくろう！

冬は、空気が乾燥して、かぜやインフルエンザがはやる季節です。元気に冬をすごすためには、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。



食事

1日3食、栄養バランスがとれた食事をとりましょう。



運動

運動したり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。

早寝早起きを心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう。



睡眠

外出後や食事前などには、石けんを使ったいねいな手洗いやうがいをしましょう。



手洗い・うがい

かぜ予防に効果的なビタミン

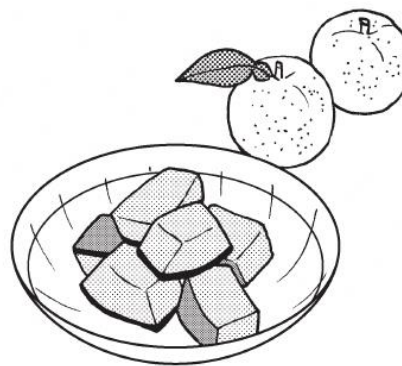
ビタミンA

鼻やのどの粘膜や皮膚を強くして、ウイルスが体の中に入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・レバーなどを油で調理して食べましょう。

ビタミンC

寒さを防ぐホルモンを助ける働きをします。体に入ってきたウイルスが広がらないようにする働きがあります。野菜、芋類、くだものを食べましょう。

12月22日は冬至です！



今年の冬至は12月22日です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。そのため、冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物「なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。

☆☆石川の恵味☆☆

アロマレッド（にんじん）



アロマレッドは大学と種の会社が共同で開発した、新しい品種のにんじんです。にんじんの県内最大の産地である小松市で、近年さかんに作られています。アロマレッドは、バラの香り成分の一種「β-ダマセノン」を多く含み、ニンジン臭さが少なく糖度が高いため、フルーツのような味と香りが口の中に広がるのが特徴です。

12月の給食では、アロマレッドをシンプルに味わえるよう、「にんじんなます」にしました。炊くとやわらかく、煮物にも向いています。八百屋やスーパーなどでも手軽に手に入るので、ご家庭でもアロマレッドをいろんな料理に取り入れてみてください。



にんじんなます

～給食の献立より～

「なます」はお正月料理の一つですが、今が旬のアロマレッドを使って、にんじんたっぷりのなますを作ってみませんか。ゆでたイカなどを入れてもおいしくいただけます。作り方は簡単ですので、アロマレッドの甘味と香りを味わってください。

材料（4人分）

- だいこん …… 160g
- にんじん …… 50g
- （アロマレッド）
- さとう …… 5g
- しょうゆ（淡） …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1/3
- 酢 …… 小さじ2弱
- 白いりごま …… 小さじ1

作り方

- ①だいこん、にんじんは千切りにして、さつとゆでておく。
- ②さとう・しょうゆ（淡）・しょうゆ・酢・白いりごまを合わせた調味料の中に①を入れて混ぜ合わせる。

