



# 給食だより 12月

今年もあと1か月となりました。これからは、日に日に寒さが増して空気も乾燥するため、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。家に帰ったら手洗いやうがいを行い、好ききらいせずになんでも食べて、元気に冬を過ごしましょう。

## 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

色々な食べものを取り、栄養バランスがとれた食事を食べましょう。



#### 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

しっかりと体を動かすと体力がついて抵抗力が高まります。



#### 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、空気の入れ替えをしましょう。

#### ⑤ うがい・手洗いをしっかりする

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ります。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、ウイルスが入ることを防ぎます。



#### 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。



## 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。この日を過ぎると、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、ゆず湯に入ると、かぜをひかないと言われていました。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がです。冬至ならではの風習を楽しんでみましょう。



## ☆☆石川の恵味☆☆ ~すだれ麩~



今月の石川の恵味はすだれ麩です。

すだれ麩は石川県名産の一つで、生地を“すだれ”に包んでゆでることから名前がつけました。この麩を使った金沢の郷土料理に治部煮があります。治部煮は、江戸時代から伝わり、武士から庶民にまで広く親しまれた料理です。鶏肉に小麦粉をまぶし、季節の野菜やすだれ麩と煮合わせ、小麦粉でとろみをつけるのが特徴です。給食では、小麦粉のかわりに片栗粉を使い、食べやすいように治部煮汁にしました。



### ~給食献立より~ 治部煮汁

《材料（4人分）》

- 鶏もも肉…120g
- 料理酒……………少々
- しょうゆ……………少々
- 片栗粉……………少々
- 大根……………170g
- にんじん……………40g
- すだれ麩(水煮)………50g
- 干ししいたけ……………4g
- いんげん……………25g
- しょうゆ……………大さじ1
- しょうゆ(淡口)………大さじ1
- 上白糖……………大さじ1/2
- 料理酒……………大さじ1/3
- だしパック……………10g
- 片栗粉……………4g

《作り方》

- ① 鶏肉は調味料で下味をつけておく。
- ② 干ししいたけは戻して、千切りにする。
- ③ 大根は厚めのいちょう切りにし、下ゆでする。
- ④ にんじんはいちょう切り、すだれ麩は大きめの短冊切り、いんげんは斜め切りにする。
- ⑤ だしパックでだしをとり、片栗粉をまぶした鶏肉を入れる。
- ⑥ にんじん、大根、すだれ麩、しいたけの順に入れ、あくをとりながら煮る。
- ⑦ いんげんを加えて調味料で味を調える。
- ⑧ とろみが足りないときは、水溶き片栗粉でとろみをつける。

片栗粉で少しとろみがつくので、  
体も温まり寒い時期にはぴったりですね。

