



# いただきます12月号



R3.Dec 白山市立鳥越中学校

今年のカレンダーも最後の一枚になり、寒さも一段と増してくる季節になりました。寒くなり空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。まずは自分の食生活を見直し、風邪などの予防を心がけましょう

## かぜの予防

### 【風邪を予防する3ヶ条】

- ① 日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がける
- ② 外から帰ったらうがい・手洗いを忘れずに！
- ③ 室内の温度と湿度を適度に保ち、まめに換気を行う



## かぜに負けない食生活のポイント

### ●たん白質をたくさんとろう

たん白質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉、魚、卵、牛乳、とうふなどをたくさん食べましょう。



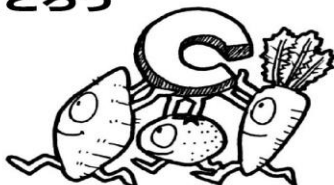
### ●油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたくします。すき焼き、てんぷら、いため物などに使って食べましょう。



### ●ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助ける働きをします。野菜サラダ、大根おろし、さつまいも、みかんなど新鮮な野菜や果物を食べましょう。



### ●ビタミンAをたっぷりとろう

鼻やのどの粘膜や皮ふを強くしてウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草、にんじん、レバーなどを油で料理して食べましょう。



## 12月の給食より

### ◇17日…お祭給食「ねぶた祭」 青森県



ねぶた祭は明かりを点けた大きな「ねぶた」を山車にのせ街を練り歩き、ハネトと呼ばれる人が周りを飛び跳ねて踊る夏祭です。

給食には青森県県の郷土料理「十和田バラ焼き」と「せんべい汁」が登場します。そして、青森県が水揚げ全国1位のいかを使った「いかメンチカツ」もありますよ。お楽しみに。



十和田バラ焼き…  
牛バラとたっぷりの玉ねぎを  
あめ色になるまで炒めた料理です。



せんべい汁…  
しょう油ベースのスープに季節の野菜やお肉と「かきせんべい」を煮込んで作ります。

### ◇21日…物語「こまったさんのラーメン」 に出てくる料理より

お花屋さんのこまったさんは、いつも「こまった」と言っているの、「こまったさん」と呼ばれています。こまったさんのお店に宅急便が届きました。中から出てきたのは、ラーメンの根っこが生えたヒヤシンスの球根！？突然こまったさんはラーメン屋に変身します。

今回は野菜たっぷりの「こまったさんのラーメン」とお店にきたネコが注文する「たまごのいため物」が給食に登場します。お楽しみに♪

こまったさんシリーズは昔から大人気の児童書です。みなさんが小学生の頃にも読んだことがありますか？

