



# 給食だより 12月

今年も残りわずかとなりました。冬は寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとり、元気に新しい年を迎えましょう。

日頃からの

**かぜ予防を!**



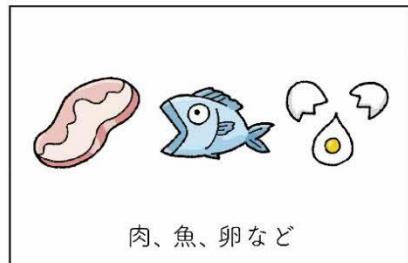
栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

## かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



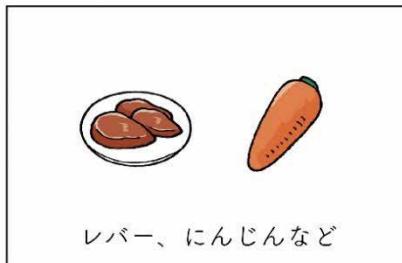
肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品

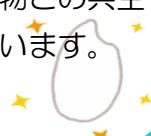


レバー、にんじんなど

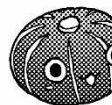


## さとまい 12月10日（水）に「あぢの郷米加賀のティール」が提供されます

あぢの郷米加賀のティールは、化学農薬や化学肥料を一切使用しない無農薬栽培のお米です。ティールとは、小型のカモ類を指す言葉です。水鳥などの生き物との共生のため柴山潟周辺の干拓農地を中心に、若手農家さんが生産に取り組んでいます。加賀市で丹精込めて作られた、環境に優しいお米を味わいましょう！



今年は12月22日



冬至



冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

## 冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



んがつく  
食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといいます。

今月は...



## 加賀市の恵味 DAY



## かぼちゃのそぼろあん ~加賀市の恵味 DAY 献立~

### 《材料（4人分）》

合いびき肉	60g
サラダ油	小さじ1/3
しょうが	2g
かぼちゃ	100g
こんにゃく	60g
いんげん	10g
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/3
料理酒	小さじ1/3
だし汁(かつおだし)	適量
片栗粉	小さじ1/3

### 《作り方》

- ① しょうがはすりおろして汁をしぼっておく。かぼちゃとこんにゃくは食べやすい大きさに角切りにし、こんにゃくはゆでておく。いんげんは3cmに切り、ゆでておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、合いびき肉にしょうが汁を入れて炒める。こんにゃく、だし汁、調味料を入れて煮る。
- ③ かぼちゃを入れ、コトコトと静かに煮る。いんげんを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり！

