



きゅうしょく 給食だより 12月

朝夕の寒さが厳しくなってきました。気温が下がると風邪をひいたり、インフルエンザに感染する人が増えています。また、現在でも新型コロナウイルス感染症を発症する人が市内の小中学校でも出ています。元気に冬を過ごすには、毎日の習慣がとても大切です。手洗いやうがい、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養をとて生活リズムをととのえ、この時期を元気に過ごしましょう。

バランスのとれた食生活で風邪の季節をのりきろう！

風邪の予防には、十分な睡眠とバランスのよい食生活、そして手洗いやうがいをしっかりと行なうことがとても大切です。予防に効果がある栄養素として、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。毎日の食事に上手に取り入れ、寒い季節を乗り切りましょう。

たんぱく質

からだを温め、寒さに対する抵抗力を高めます。



ビタミンA

鼻やのどの粘膜や皮膚を強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。



いろいろの濃い野菜にはビタミンAがたっぷり！

ビタミンC

免疫力を強化し、寒さに対する抵抗力を高めます。



脂質

少ない量でたくさんのエネルギーを出でるので、からだを素早く温めます。



とうじ ぎょうじしょく 冬至と行事食

今年の冬至は、12月22日(月)です。この日は北半球において一年で最も夜が長く、太陽の出ている時間が短くなる日です。冬至を過ぎると、日照時間は徐々に長くなっています。

冬至の日には「かぼちゃ」を食べたり「柚子湯」に入る習慣があり、これは冬至を境に太陽の力が再び強まり、運も上昇することを願う意味合いがあるようです。また「冬の七種」とも呼ばれる「なんきん(かぼちゃ)」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんてん」「うんどん(うどん)」と、最後に「ん」のつく物を食べる習慣もあります。これは「運が重なる」ようにと願う縁起を担いだものだそうです。また、これらは栄養価が高く、寒い冬を乗り切るための先人の知恵でもあったのです。



～献立紹介～

【材料 (一人分)】

| | |
|---------|--------|
| 豚肉… | 25 g |
| サラダ油… | 0.5 g |
| 平天… | 5 g |
| こんにゃく… | 15 g |
| れんこん… | 20 g |
| にんじん… | 7 g |
| さやいんげん… | 5 g |
| 白ごま… | 1 g |
| 三温糖… | 1.7 g |
| 濃口醤油… | 2.5 g |
| 料理酒… | 1 g |
| 一味唐辛子… | 0.01 g |
| ごま油 | 0.2 g |

『豚肉とれんこんのピリッと炒め』

【切り方】

| | |
|---------|---------|
| 豚肉… | 一口大に切る |
| 平天… | 短冊切り |
| こんにゃく… | 細切り |
| れんこん… | 一寸切り |
| にんじん… | 一寸切り |
| さやいんげん… | 1 cmに切る |

【作り方】

- フライパンを火にかけサラダ油をひき、豚肉を炒める。
- 豚肉に火が通ったら、平天、にんじん、れんこん、こんにゃくを加え炒める。
- さやいんげんを加え炒める。
- 調味し、白ごまを加え仕上げる。

冬が旬のれんこんは、食物繊維がたっぷりです。シャキシャキとした歯ごたえを楽しんでください。

