

食育だより12月号

北栄町学校給食センター

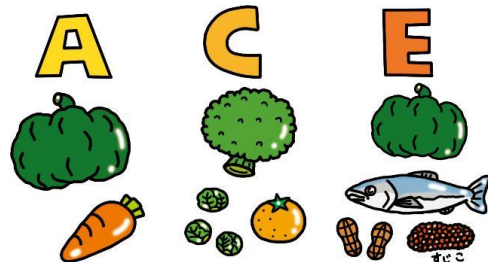


今年もあと一か月になりました。冬は、新型コロナウイルス以外にも、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。体調を整え、元気に冬を過ごしましょう。

さむ ふゆ げんきの 寒い冬を元気に乗りきろう!



ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力アップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

食事の前の手洗いを忘れずに!



ウイルスを体内に入れないためには、手洗いはとても効果的です。せっけんでいねいに洗いましょう。しっかりと水分をふき取ったあとは、アルコールなどで消毒するとより効果的です。

体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにしましょう。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐がとれ、体も温まる鍋料理は冬におすすめです。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活リズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。

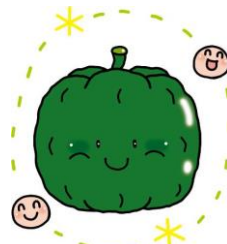


QRコード

知っていますか 12月の食文化

12月は「師走」ともいいます。禅師(師)が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるまいとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。

おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、おめでたい縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

からだぽかぽか給食レシピ

12月22日メニュー

ぽかぽかしょうがおでん



【材料】(4人分)

- 鶏もも肉・・・60g
- 削り節・・・10g
- じゃがいも・・・120g
- さとう・・・小さじ2
- 大根・・・250g
- しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- にんじん・・・40g
- みりん・・・小さじ1/2
- さつま揚げ・・・30g
- こんにゃく・・・60g
- 昆布・・・5g
- うずらたまご・・・60g
- しょうが・・・2g

【作り方】

- 削り節でだしをとる。
- じゃがいも、大根、にんじんはいちょう切り、さつま揚げ、鶏もも肉、こんにゃく、昆布は一口大にする。
- だし汁に大根、にんじん、じゃがいも、こんにゃくの順に入れ、さとうを加えて煮る。
- 鶏もも肉、昆布、さつま揚げ、うずらたまごを入れて、しょうゆ、みりんを味をつけて煮込む。
- 最後にすりおろしたしょうがを入れてできあがり!

しょうがには
体をぽかぽかにする
成分が含まれています。

