

* 給食だより * 12月

今月の目標
冬の健康に必要な食生活をしよう



今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時期でもあります。クリスマスやお正月など、イベントが盛りだくさんの年末年始を元気に過ごすために、普段の生活習慣や食事を振り返ってみましょう。



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは、3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAは、皮膚や粘膜を強くしたり目が光を感じたりするのに必要な栄養素です。また、ビタミンCは、体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAは、レバーやうなぎに、ビタミンCは、野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



給食レシピ紹介

埼玉県の郷土料理「さつまいものごまあえ」

<材料>	分量 (4人分)	<材料>	分量
さつまいも	200g (中1本)	ちくわ	2本
ごぼう	30g (1/5本)	すりごま	大きじ3
いんげん	4本	砂糖	大きじ1
にんじん	20g (3cm分)	しょうゆ	大きじ1.5

<作り方>

- 1 さつまいもは1cm角のサイコロ状に、にんじんは小さめのいちよう切り、ごぼうは半月切り、いんげんは3cmぐらいに切る。
- 2 ちくわは輪切りにしておく。
- 3 1の材料をそれぞれ柔らかくなるまで茹で、冷ましておく。
- 4 ボウルに、調味料とごまを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 5 4に茹でた材料とちくわを加え、全体に味がなじむように混ぜ合わせる。



とうじ ~12月22日は冬至です~

冬至とは、1年で最も昼の時間が短くなる日です。この日には、ゆずを浮かべたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりして寒い冬でも健康に過ごせるように、願う習慣があります。

.....
 ゆず湯には、「ゆず（融通）がききますように」という願いや「冬至」を「湯治（お風呂に入って病気を治すこと）」とかけた言葉遊びの意味もあります。

.....
 かぼちゃは、長く保存することができるので、食べ物ごとれなくなる冬の貴重な栄養源でした。かぼちゃには、皮ふやのどの粘膜のはたらきを強め、かぜのウイルスから体を守るビタミンAという栄養がたくさん含まれています。

