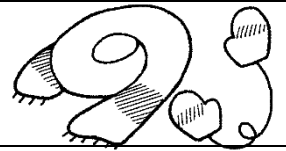


# 給食・食育だより 12月号



今宿小学校給食室

本格的な冬を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。風邪や胃腸炎等の感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが効果的です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高めて風邪をひきにくい丈夫な体づくりをしたいですね。

## 12月の給食の特色

○旬の食品を取り入れました。

(ブロッコリー、大根、白菜、長ねぎ、かぶ、かぼちゃ、小松菜、いちご)

○体を温めるような献立を取り入れました。

(8日(月)豚キムチ丼、15日(月)ほうとう、16日(火)肉みそおでん、18日(木)元気鍋、22日(月)手作り肉団子入りポトフ)

○冬至にちなんだ料理を取り入れました。

(18日(木)かぼちゃのそぼろ煮)

○23日(火)セレクト飲み物を取り入れました。

今年の給食最終日に数種類の飲み物から子ども達が好きなものを選びます。

## 寒さに負けずに冬を元気に過ごしましょう

風邪は、ウィルスや細菌が鼻やのどなどに入って炎症を起こす様々な症状の総称です。感染症の一つなので、風邪をひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行って十分な睡眠と栄養をとって風邪をひかないようにしましょう。

## 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



### 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



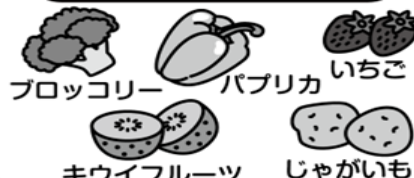
にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

#### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

#### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油

サケ

アーモンド

## 給食試食会を行いました

11月14日(金)に1年生の保護者様を対象に給食試食会を行いました。当日は、テーブルを拭いたり、配膳や後片づけをしたり、アンケートに回答してくださり、ありがとうございました。回答してくださった内容を今後の給食室運営に活かしたいと思います。ご家庭でも給食のレシピを活用したいとお声が多かったので、今後またよりに載せさせていただきますので、ご参考になさってくださいね。

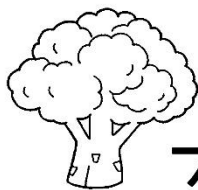
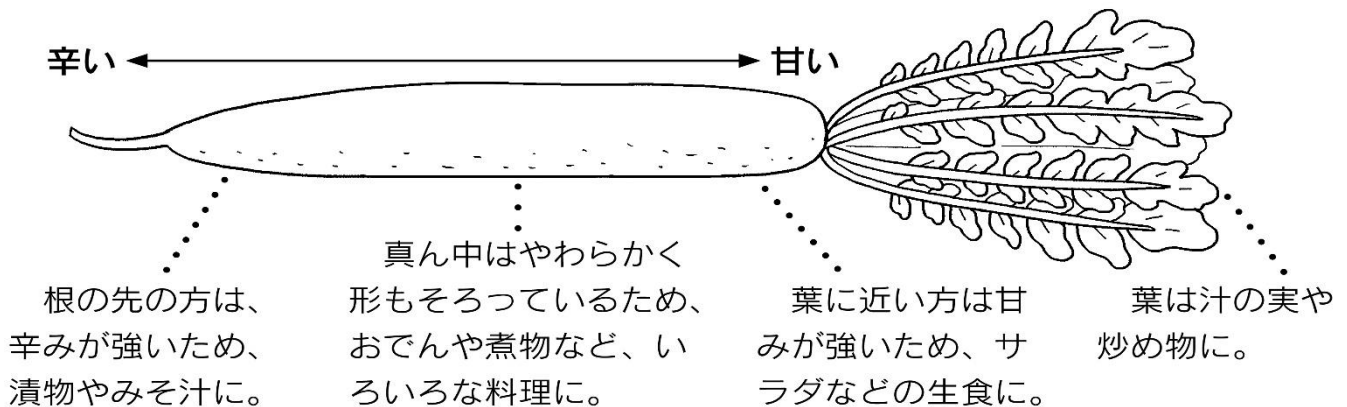
## ◇◇◇◇ 12月22日は冬至です ◇◇◇◇

冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。  
冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。  
冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気や風邪を予防するといわれています。



### だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。



つぼみを  
食べる野菜

### ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。

ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

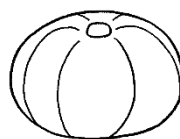
かぼちゃは、βカロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。βカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。風邪予防に食べたい食品です。

西洋かぼちゃ

日本かぼちゃ

そのほか

日本で多く流通して 淡白な味で、ねっとりした そうめんかぼちゃやバタ  
いて、甘みが強く、ほ 果肉です。だしがしみやす  
くほくいています。 く、煮物などに向いていま ッキーニなどがあります。



### 献立紹介

子ども達、とてもよく食べていました！冬休みのおやつにいかがですか？



#### サーターアンダギー

参考材料(給食での4人分)

小麦粉	60g
ベーキングパウダー	2g
黒砂糖	20g
溶き卵	32g
サラダ油	4g
揚げ油	適量

#### 作り方

- ① { の粉を混ぜてふるう。
- ② ①に溶き卵とサラダ油を少しずつ入れて、混ぜる。
- ③ ②を適当な大きさに丸める。
- ④ 170度の揚げ油でゆっくり揚げる。

