

# 給食だより

12月

南部学校給食センター  
令和5年12月

師走の声を聞くと、風の寒さもいっそう冷たく感じられますね。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えて、かぜなどひかずに新しい年を迎えましょう。

## 寒さに負けない食事をしよう！



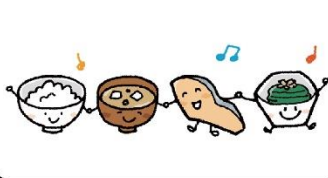
今年のかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

## ～冬が旬の食べ物で体を温めましょう～

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材は、この時季が栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

体が温まるよ!!



だいこん

冬のだいこんは甘みが増えて一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

ぶり

たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

みかん

ビタミン C が豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

根深ねぎ

ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

たら

低脂肪でヘルシーな魚です。淡白な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

ゆず

香りがよいので、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。



(今年は12月22日です)

冬至は、一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、悪いことが続いた後、ようやく物事がよい方向に向かう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、ひびやあかざれが治り、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、ぎんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれています。

## 《 スタミナみそ(5人分) 》

12月の献立から

### 材料

ぶたももミンチ	140g
ひきわり納豆	75g
葉ねぎ	15g
ごま油	5g
おろししょうが	2.5g
赤みそ	15g
トウバンジャン	0.15g
さとう	5g
こいくち醤油	4g
いりごま	6g

A

### 〈作り方〉

- ① 葉ねぎは、小口切りにする。
- ② ごま油を熱し、ぶたミンチを炒める。
- ③ ②に納豆、葉ねぎ、Aの調味料を加えて炒め、最後にごまを入れる。

♡納豆が苦手な人も食べられると評判です！ぜひ、おうちでも作ってみてください。



## 保護者のみなさまへ

もうすぐ冬休みが始まります。子どもたちが夜ふかしや朝寝坊をして生活習慣が乱れてしまわないように、家族で起床時間や就寝時間の目標を立ててみるのはいかがでしょうか。

また、年末年始は、家族や親戚で集まる機会が増えるかもしれません。みんなで楽しく食卓を囲むことは、心の安定につながるといわれています。

