



12月給食だより



昭和村の HP からカラー版
を見ることができます

昭和村学校給食センター
TEL : 24-6210

12月は1年間の中で最も日が短くなる冬至があり、夜が長い季節となります。寒さや空気の乾燥から、かぜをひきやすくなっています。十分な休養と栄養バランスのとれた食事をしっかりとって、かぜを予防しましょう。

12月の目標

寒さに負けない食事をとろう



寒さをふきとばす冬の食事とは？

寒い冬を元気に乗り越えられるように、次のポイントに注意しましょう。

たんぱく質

体力をつける



魚介類

肉類

大豆・大豆製品



卵

牛乳・乳製品

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する



ウナギ



ギンダラ



レバー



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草

ビタミンE

血行をよくする



アーモンド



ピーナッツ



ひまわり油



サケ



ツナ缶



かぼちゃ



モロヘイヤ

ビタミンC

免疫力を高める



野菜



いも類



果物

食事前の手洗い

手にはかぜなどのウイルスが付着しています。手洗いをしないで食事をすると、食べ物と一緒にウイルスが体内に侵入します。せっけんを使った正しい手洗いでウイルスを流し落としてから食事をしましょう。



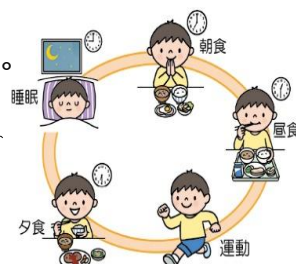
免疫力を高めよう！

免疫とは、病原菌などから体を守り、健康を維持するための体の防護システムです。

この免疫力は、私たちの体にもともと備わっている力ですが、生活習慣が乱れると、

免疫力は低下し、かぜなどの感染症にかかりやすくなるといわれています。

様々な行事がある冬休み、生活習慣が乱れないよう、気をつけて過ごしましょう。



ふゆやす 冬休みの過ごし方

に がっき 二学期がもうすぐ終わります。お 冬休み中は、次のことに気をつけて、げんき しんがっき 元気に新学期が迎えられるようにしましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気をつけよう 	の (飲) み物は甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから食事をしよう 	い ち (1) 日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで食べよう 	や さい (野菜) をたっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み ンで食卓を囲む機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量を決めてとろう 	— 以上のことを心掛けて、楽しい冬休みをお過ごしください。 — 	

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

しょう がつ 正月 (1月1日～)

ねん はじ 1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、かがみ かざり 鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

ひとつひとつの食材に、しんねん ねが 新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

ちいき ちいき 地域 (き) の食材 (しよくざい) を使った、もち (もち) の汁物 (じゆもの)。主に西日本 (にしにほん) では丸もち (まるもち)、東日本 (ひがしにほん) では角もち (かくもち) が用いられます。あん入りのもち (あんいりのもち) を入れる所 (ところ)、もち (もち) を入れない所 (ところ) もあります。



かんさいふうそうに 関西風雑煮



かんとうふうそうに 関東風雑煮

こんげつ きゅうしよく 今月の給食のおすすめレシピ

厚揚げの炒め物 (12/17)

材料 (4人分)

A	・豚もち 小間	100 g
	・おろしにんにく	1.5 g
	・料理酒	5 g
B	・たまねぎ (6 mm幅)	100 g
	・ぶなしめじ (2~3 cm)	75 g
	・にんじん (短冊)	50 g
	・厚揚げ (短冊)	200 g
C	・トウバンジャン	1.5 g
	・テンメンジャン	6 g
	・本みりん	5 g
	・精製塩	1.5 g
	・オイスターソース	5 g
	・ごま油	2.5 g

★下準備

- ① A はまぜておく。
- ② 野菜、厚揚げは () の切り方にきっておく。

作り方

- ① フライパンに油をしき、A を入れて炒める。
- ② ① に B を入れてしんなりするまで炒める。
- ③ C をいれて味を整えて出来上がり。

