



月目標 寒さに負けない食事をしよう

Main table with columns for Date, Main Food, Dairy, Juice/Side, Red Foods, Green Foods, Yellow Foods, and Nutritional Values. Includes special days like '食育の日献立' and '★ひくシオ'.

※ 今月の学校給食費の口座振替は12月16日(金)です。

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和4年度
12月号

(毎月19日は食育の日)

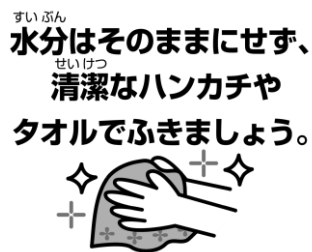
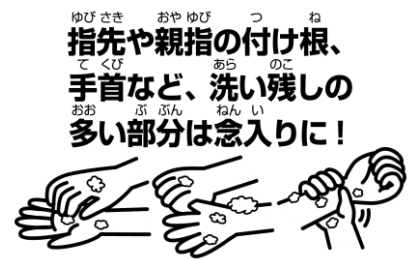
中野市南部学校給食センター

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、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しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン

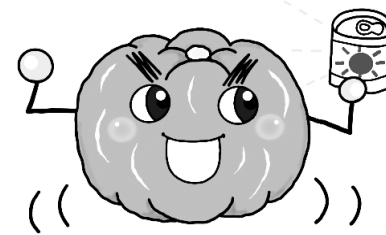
冬至です!



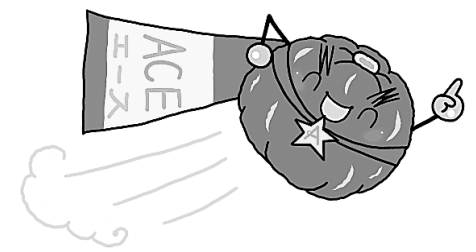
2022年の冬至は、12月22日です。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また、「運盛り」といって、名前の終わりに、「ん」がつく食べものを食べると、縁起が良いとされています。かぼちゃは別名で「なんきん」といい、「ん」がつく食べもののひとつです。給食では、12月22日に「かぼちやすいとん汁」を作ります。しっかり食べて、運を呼び込みましょう。

運を呼びこむ!? かぼちゃのパワー

夏の太陽の缶詰!



ビタミンACEが豊富!



かぼちゃは夏の太陽をいっぱい浴びて実をつけます。皮が厚くて長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。現在は、日本と季節が逆の南半球から輸入されるものがお店に並ぶことも多いようです。

かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守る栄養をしっかり取ることができます。

給食のレシピを紹介します。

【厚揚げの肉みそかけ】 4人分

- | | | |
|--------|--------|-----------------------|
| ・ 厚揚げ | 200g | (作り方) |
| ・ 鶏ひき肉 | 50g | ① 厚揚げを食べやすい大きさに切って焼く。 |
| ・ しょうが | 少々 | ② 鍋に、鶏ひき肉、おろししょうが、みそ |
| ・ みそ | 大さじ1 | ・ みりん、砂糖、しょうゆ、豆板醤を入れ |
| ・ みりん | 小さじ1 | よく混ぜてから火にかける。 |
| ・ 砂糖 | 大さじ1 | ③ ②に火が通ったら、水溶き片栗粉 |
| ・ しょうゆ | 小さじ1/2 | でとろみをつける。 |
| ・ 豆板醤 | 少々 | ④ ①に③をかける。 |
| ・ 片栗粉 | 少々 | |



厚揚げの肉みそかけの
写真をご覧ください。

給食では、
12月22日(木)に
作ります。
お楽しみ