



きゅうしょくだよ!

12月号

平成 23 年 12 月 1 日
さいたま市立東宮下小学校 給食室

12月の給食目標
寒さに負けない食事をしよう

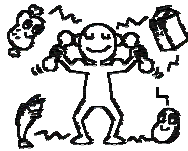
2学期もラストスパート、カゼに注意!

いよいよ空風吹く寒い冬がやってきました。空気が乾き気温が低くなると、のどや鼻の粘膜が乾燥し、カゼをひく原因となります。体を温める食事や飲み物、バランスのとれた食事とたっぷりの睡眠でしっかりカゼを予防しましょう! 今月はカゼの予防特集です。

かぜを予防する栄養と食べ物

たんぱく質

体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。健康的な体を作り、抵抗力を高めましょう。卵・肉・魚・乳・豆製品などに多く含まれています。



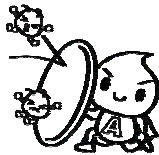
ビタミンC

不足すると免疫力が低下しカゼをひきやすくなります。熱に弱く、水に流れ出やすいので、そのまま食べられる果物や加熱しても失われにくい芋類がおすすめです。



ビタミンA

鼻やのどの粘膜を守り、カゼのウイルスの侵入を防いでくれます。ほうれんそうやにんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます。



ミネラル

体の調子を整えるのには欠かせない栄養です。牛乳や貝、ナッツ、海藻などに多く含まれています。



冬至にかぼちゃとゆず湯

12月22日は「冬至」です。冬至は夏至の反対で1年の中で1番昼が短く、夜が長い日です。昔から冬至にはゆずのお風呂に入り、かぼちゃを食べるとカゼをひかないと言われています。かぼちゃの他にも「ん」のつく食べ物を食べる習慣があり、ほうれん草、人参、大根、れんこん、ごぼう、こんにゃく、ポンカン、こんぶなどがあります。運につながり縁起がいいだけでなく、どれも栄養たっぷり、体の調子を整えてくれます。

【かぼちゃ】

かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、保存に優れているので、野菜の少ない冬の貴重な栄養源とされていました。保存することで甘みが増し、ホクホクおいしくなります。固いので調理が大変ですが、電子レンジで少し温めると切りやすくなります。ぜひ煮物などで味わってみてください。

* かぼちゃのレンジ煮 *

かぼちゃ 200g (めんつゆ・水 各大さじ2、砂糖 小さじ2)
かぼちゃは種とワタをとり、3cm角に切る。

耐熱容器にかぼちゃと調味料を入れ、ラップをしてレンジ(600W)で5分チンする。そのまま冷まして味をなじませる。

【ゆず湯】

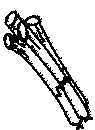
「何かが起こっても融通がききますように」という語呂合わせでゆず湯に入りますが、実際にゆずには血行を良くする働きもあります。お風呂にゆずを浮かべて、親子でリラックスしてみたいはいかがでしょうか?

お家の人と一っしょに作ろう!



今月の献立から

9日 おいしいね!見沼・岩槻 「ねぎキムチうどん」



12月の旬の野菜は「ねぎ」です。根っこに見えますが、実は食べているのは葉っぱの部分です。料理の主役になることは少ないですが、消化を助ける働きや殺菌作用があるのでカゼ予防にぴったりの野菜です。生だとピリッと辛いですが、火を通すとトロっと甘くなって子ども達にも食べやすくなります。

13日(月) 藤子のくわいごはん



さいたま市でたくさん作られているくわい。今年も藤子地区の森田さんのくわいを使って炊き込みごはんを作ります。芽が出た形が「めでたい」とされ、お正月のおせちにも使われています。

おしらせ

2学期の給食は12月20日(火)までです。

給食セットは持ち帰り、ご家庭で点検、洗濯等よろしくお願いたします。