

# 12月\*\*給食だより\*\*

未枯らしが吹き、だんだんと寒さがきびしくなってきました。二学期もあと少しで終わります。空気が乾燥しているため、風邪がはやる時期です。手洗い・うがいをつねに心がけるようにしましょう。

## 寒い冬を元気に乗り切ろう！

～体の中からポカポカ温かくなる5つのポイント～

### ポイント1

**朝ごはんをしっかり食べる**

朝ごはんを食べないとエネルギーがたりず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁、スープなどを飲むのがオススメです。

### ポイント2

**偏食せずに旬のものを**

冬にとれる作物や寒い地方でとれる物の多くは体を温める性質があるといわれます。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番です。

### ポイント3

**冷たいものはほどほどに**

アイスや冷たいジュースは体を冷やすので、とりすぎに注意しましょう。暖かい部屋で冷たいものを食べれば体の中から冷えてしまいますよ。

### ポイント4

**体を温める食べ物**

鍋や煮込み料理など温かいものを食べれば、体の中からポカポカになります。しょうがやねぎは、体を温めてくれる食べ物です。

### ポイント5

**体を動かしましょう**

震くても外で元気に体を動かせば、血のめぐりがよくなり温かくなります。



### 食事・運動・睡眠で風邪を予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。ですから風邪を予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。

## 旬の野菜&果物を食べましょう

みなさんは、1日にどれくらいの野菜を食べていますか？国民健康栄養調査の結果などを見て、1日にとりたい野菜の量には達していません。新鮮な野菜や果物にはビタミンが豊富で、その他にも無機質や食物繊維が含まれていますので、しっかりとりたいものです。

なぜがはやるこの季節には、栄養がたっぷり含まれた旬の冬野菜を食べてかぜを予防しましょう。鍋料理に使うとたくさんとることができて体も温まります。

### ◎毎食、食べていますか？

野菜や果物をたっぷりとるためには、3食しっかり食べることが大切です。朝食ぬきやパンと飲み物だけというような食事で、2食で必要な量をとることが難しくなってしまいます。また、野菜は加熱すると「かさ」が減るので生よりも食べやすくなります。いろいろな工夫をして食べてみましょう。

### ◎旬に食べるとういことは？

ほうれん草は、旬である冬の時期に収穫したものはビタミンC量が100g中60mg、夏に収穫したものは20mgとなっています。このように収穫時期によって栄養価が違うものもあるので、なるべく旬の時期に旬の野菜を食べるようにしましょう。

### ◎野菜と果物の旬を知っていますか？

<p>はる</p> <p>さやえんどう・アスパラガス・たけのこ・キャベツ・たまねぎ・いちご・さくらんぼなど</p>	<p>なつ</p> <p>トマト・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・とうもろこし・桃・すいかなど</p>
<p>あき</p> <p>ほうれん草・小松菜・白菜・大根・ねぎ・みかん・キウイフルーツなど</p>	<p>ふゆ</p> <p>冬</p> <p>にんじん・ごぼう・なす・柿・ぶどう・りんごなど</p>

### ◎地場産物の良いところは？

地元でとれる野菜や果物などは新鮮でおいしく、その上輸送コストも少なくすむため、環境にもやさしい食品です。身の回りでもとれる地場産物に目を向けてみましょう。

食中毒予防しっかりできていますか？  
冬にも食中毒は流行します！！

食中毒は、梅雨時にもっとも流行することが知られていますが、次に多いのは冬の時季です。

食中毒にはどんな種類があるのかな？

食中毒は、細菌性・ウイルス性・化学性・自然毒・その他大きく5つにわけられます。

	原因
サルモネラ属菌	牛・豚・鶏など多くの動物の腸管内にいる菌で、食肉や卵などが汚染されていると、それらの食材や加工品などで、食中毒を起こすことがあります。
ブドウ球菌	動物や人の手指・鼻・頭髮など、あらゆる場所に存在しています。傷口が化膿したところから、食品が汚染されることが多いので、けがをしている場合は注意が必要です。
腸炎ヒブリオ	菌に汚染された魚介類を長時間室温に置いたり、加熱が不十分だったりした場合に食中毒を起こします。
カンピロバクター	鶏・牛・豚などが持っている菌で、食品の加熱不足などで起こります。
ノロウイルス	二枚貝（特にカキが多い）が原因で起こることが多く、発生率が一番多い食中毒です。冬場はとくに注意が必要です。

食中毒予防の基本 につけない！ ふやさない！ やっつける！

①につけない⇒必ず手洗い

食中毒を防ぐためには、石けんできちんと手を洗うことが大切です。

②ふやさない⇒必ずすぐに冷蔵庫へ

常温のまま放置しておく、菌がどんどん増えてしまいます。買ったものはすぐに冷蔵庫へしましましょう。

③やっつける⇒必ずじゅうぶんに加熱を

加熱をしっかりとすることがとても大事です。食品の中心部が75度以上で、1分間の加熱を目安にしましょう。

あなたは指先 ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんですっかり手を洗う習慣をつけましょう。

親子で作ってみませんか？

★給食レシピ紹介★ ~11月の献立より~

⑤さつま芋といかの揚げ煮

米粉を使うとカリッと揚がります。ごはんに合いますよ！

<材料> 4人分

- さつま芋.....中1本
- 揚げ油.....適量
- いか.....1/2杯
- 酒.....小さじ1
- 薄口しょうゆ.....小さじ1
- 米粉/片栗粉.....半々で適量
- 揚げ油.....適量
- 砂糖.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ2
- 酒.....小さじ1
- みりん.....小さじ1/2
- パセリ.....少々
- 水分.....大さじ1

- ①さつま芋は1cm幅の半月切り、いかは2cm幅の短冊切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ②いかに下味をつける。
- ③160℃~180℃の油でさつま芋を素揚げする。米粉とでんぷんをよく混ぜ合わせた粉をいかにまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④鍋に調味料を合わせ、たれを作る。
- ⑤③を④に入れ、よく絡める。最後にパセリを入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ⑥完成！！

⑤ごぼうのマヨソテー

簡単！野菜嫌いでもおいしく食べられますよ！

<材料> 4人分

- ベーコン.....1枚
- ごぼう.....1/2本
- にんじん.....1/10本
- アスパラガス.....2本
- 油.....小さじ1/2
- ホールコーン缶.....40g
- マヨネーズ.....大さじ1
- みりん.....小さじ1/2
- スープストック.....少々
- 塩・こしょう.....少々

- ①ごぼうは笹がきにし、水にさらしておく。にんじんは千切り、アスパラガスは斜めにスライスする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②カック内の調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ③にんじんとアスパラガスは下茹でをしておく。
- ④フライパンに油をしき、ベーコンをカリカリになるまで炒める。ごぼうを入れ、火が通ったら、ホールコーンを入れる。③と塩・こしょうを入れ味付けをする。
- ⑤完成！！

⑤のっぺい汁

新潟県の郷土料理です。とろみのある汁で体が温まりますよ！

<材料> 4人分

- 鶏もも肉.....50g
- ごぼう.....1/2本
- 油.....小さじ1/2
- にんじん.....1/10本
- 里芋.....2個
- えのき/しめじ.....1/3袋
- 木綿豆腐.....1/3丁
- 厚削り節.....15g
- 薄口しょうゆ.....小さじ2
- 塩.....少々
- 水分.....2と1/2カップ
- 片栗粉.....2.2

- ①ごぼうは笹がきにし、水にさらしておく。にんじんはいちょう切り、里芋は厚めのいちょう切り、えのきは半分切りほぐしておく。しめじもほぐしておく。木綿豆腐は2cm角に切る。
- ②厚削り節でだしをとる。
- ③鍋に油をしき、鶏肉を炒める。火が通ったら、ごぼうを入れ、香りが出るまで炒める。にんじんを入れ油が回ったら、②とえのき・しめじ・里芋を入れる。
- ④里芋に火が通ったら味付けをし、最後に水溶性片栗粉を入れ軽くとろみをつける。
- ⑤完成！！