



12月給食だより



今年も残すところ、あと1か月になりました。寒さがだんだん厳しくなり、風邪をひきやすい季節になります。バランスの良い食事と規則正しい生活をして、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

◆◆冬休みを元気に過ごすためのポイント！◆◆

新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節に関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

感染症予防には、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。

※抗酸化作用とは??

免疫機能（細菌やウイルスから体を守る仕組み）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。

<p>ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p>	<p>ビタミンE</p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p>
--	---	--

＊12月の献立から＊

★芋団子汁(1日)

じゃがいもをつぶして片栗粉と混ぜて団子を作ります。北海道の郷土料理です。

★ほうとう(7日)

かぼちゃなどたくさんの具を味噌で煮込んだ料理です。小麦粉で練った平たい麺を入れるのですが、山梨県の郷土料理です。

★みみ汁(14日)

山梨県の郷土料理です。小麦粉を練って薄くのばし、農作業で使う道具の「箕(み)」の形を作っています。ほうとうと似ていますが、みみは三角形が特徴的です。縁起の良い食べ物として正月にも食べられるそうです。

★たまごと野菜のクッパ(15日)

クッパは韓国料理のひとつです。「クク」がスープ、「パプ」がごはんという意味なので、ごはんにスープをかけた料理を「クッパ」といいます。



★チャンポン&手作りカステラ(19日)

チャンポンの発祥は諸説あるのですが、たっぷりの野菜や魚介類が入ったこの麺料理は安価で栄養価が高く、長く愛されてきた長崎の郷土料理です。また、カステラも長崎の特産品です。給食室で生地から手作りしています。調理員さんが心を込めて作ってくださいませ♪

★珍珠丸子(20日)

「チンジュワンス」と読みます。中華料理の点心のひとつで、中国語で珍珠は真珠、丸子は丸めるという意味があります。肉団子にもち米をまぶして蒸したしゅうまいです。手が入った料理です！



★冬至献立(21日)

22日の冬至にちなんで、ゆずを使ったさわらの幽庵焼きとかぼちゃのそぼろあんかけを作ります。



★リザーブ給食(22日)

チキン2種と飲み物3種の中からそれぞれ好きなものを事前に選んでもらいます。お楽しみに☆

幸運を呼び込む冬至の食べ物



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん ぎんなん きんかん うどん