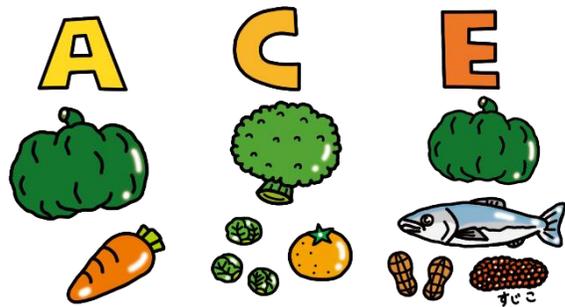




今年もあと残り1ヵ月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。予防には、バランスのとれた栄養と十分な休養、保温・保湿、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

## 寒さをふきとばす冬の食事とは？

### ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

### 体をあたためよう！



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

### 脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



### 規則正しい生活が一番！



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活リズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

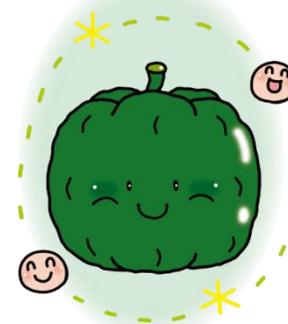
### 外出後と食事前の手洗い・うがいを忘れずに！



病気予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的な予防法です。せっけんで丁寧に洗いましょう。

## 知っていますか？冬の食文化

### 冬至かぼちゃ



昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。冬至の日にかぼちゃを食べると病気にならないとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

### 年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。

### おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理です。よろこぶの「こんぶ」などおめでたい、縁起が良いとされる食材がふんだんに使われています。



## 牛久市おいしい朝ごはんメニュー しっかり食べよう！朝ごはん

「白菜とおもちのミルクスープ」(1人分：エネルギー253Kcal・塩分1.8g)

材料	4人分	作り方
白菜	4枚	①白菜は細切り、玉ねぎはスライス、ベーコンは2センチに、それぞれ切る。 ②鍋を中火に熱して、ベーコンを炒める。油が出てきたら野菜を炒める。 ③しんなりしてきたら、水を入れて10分煮込む。 ④牛乳とコンソメ、味噌、塩、こしょうを加えて調味する。(沸騰しないように注意する。) ⑤焼いたもちを入れた器に注いで出来上がり。
玉ねぎ	半分	
ベーコン	80g	
牛乳・水	各300cc	
コンソメ顆粒	小さじ2	
塩・こしょう	少々	
味噌	20g	
もち(焼く)	4個	

### \*おすすめポイント\*

ベーコンから油がでるので、油はひきません。牛乳の代わりに豆乳でもおすすめです。

白菜はこの時期旬をむかえる冬野菜！寒くなって霜にあたると、さらに甘みが増し、柔らかくなります。煮込むとかさが減りたくさん食べられるので、栄養を丸ごととることのできるスープや鍋物にするのがオススメです！



### 《放射能検査について》

学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターの検査室で毎日検査しています。検査結果は牛久市の公式ウェブサイトで公開しています。引き続き学校給食の安心安全に努めていきます。