

12月給食だより



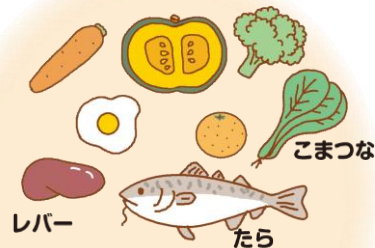
令和3年11月29日発行
牛久市立おくの義務教育学校

今年もあと残り1ヵ月となりました。まだまだ寒いこの時季、新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスの予防では、食べる前や外出後のせっけんを使った手洗いで、ウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。さらに栄養のバランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことも大切です。

ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりとりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDを意識してとりたいですね。これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれています。ぜひ、食事に取り入れてください。

ビタミンA(カロテン)



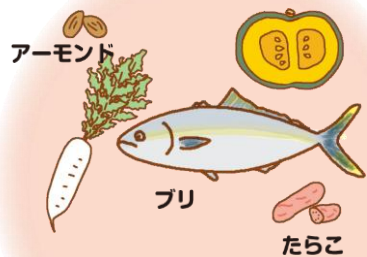
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵にも多く含まれています。

ビタミンC



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜や芋にも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の“サビ”つきを防ぎます。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作られる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入る風習があります。

かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏ですが、長期間保存しておくことができ、昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していました。かぼちゃには、かぜ予防に役立つ栄養素(ビタミンA・C・E)が多く含まれています。「寒い冬、かぜなどをひかず、元気に過ごせるように」との願いが込められています。

ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには邪気をはらう力があるとされていました。また、「冬至」を「湯治(とうじ)」にかけ、縁起が良いとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったといわれています。「無病息災」の願いが込められています。

野菜たっぷり朝ごはん♪

「ハクミンのピリッとカレースープ」

USHIKU 野菜オーケストラ
白菜のキャラクター「ハクミン」



1人分エネルギー 49Kcal 塩分 0.7g

材料	4人分	作り方
絹ごし豆腐	80g (1/4丁)	①人参・ベーコンは千切り、白菜は1cm幅のざく切り、豆腐はさいの目に切る。 ②①のベーコンと野菜・カレー粉を油で炒め、水600ml・コンソメを加えて煮る。 ③野菜が煮えたら豆腐を加え、塩、こしょうで味を調べて出来上がり。
人参	20g (2cm)	
白菜	120g (2枚)	
ベーコン	20g (1枚半)	
植物油	4g (小さじ1)	
カレー粉	1.2g (小さじ1/2強)	
白こしょう	少々	
食塩	ひとつまみ	
コンソメ	1個	

白菜がたっぷり入った体が温まるスープです。カレーの風味で、食欲のない朝にもピッタリです。



《給食食材の放射能検査について》 検査結果は牛久市の公式ウェブサイトに掲載しています。ご確認ください。