

# 12月給食だより



令和3年12月1日発行  
牛久市立牛久第三中学校

今年もあと一月となりました。東京五輪の開催や新型コロナウイルス流行など、記憶と記録に残る年でした。「終わり良ければすべて良し」という言葉のとおり、元気で楽しい年の瀬が迎えられよう、家族全員で食事からの健康を心がけたいものですね。



牛久第三中の  
みなさんへ

## 今月の給食目標「衛生に気をつけて 食事しよう」

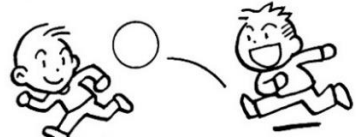
今月の給食のめあては、「衛生に気をつけて食事しよう」です。給食当番は手洗い・食毒をきちんとし、身支度を整えましょう。当番以外の生徒も自分の机をきれいに整えて、食事をしましょう。こまめに手洗い・消毒をすることで、新型コロナウイルスだけではなく、風邪も引きにくくなります。下の記事を読んで、楽しい冬休みをすごせるようにしましょう。

### かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



発熱や下痢症状があると、体の水分がどんどん失われていきます。脱水状態にならないよう、スポーツ飲料やお茶などを利用することをおすすめします。また胃腸症状の有無に関わらず、シンプルな煮込みうどんやお粥など消化の良い物をおすすめします。食べたいものでもよいのですが、消化器に負担をかけない食べものの方が回復も早まると考えられます。

## 食の歳時記 ～12月～



食の歳時記とは、季節の行事とその時に食べるものをまとめたものです。12月も行事は様々ありますが、今回は「冬至」と「年越し」について紹介します。

冬至は一年のうちで一番昼が短く、夜が長い日です。(今年は12月22日) この日にニンジンやれんこんなど、「ん」が2つつくものを食べると運が良くなるとされています。特にかぼちゃ(なんきん)は、かぜや病気の予防のために食べた方がよいとされています。こんにゃくも「体の砂おとし(=おなかのそうじ)」といって食べる地域もあります。

大みそかに食べるものに年越しそばがあります。年越しそばは、江戸時代ごろから食べられていました。そばを食べるようになった理由は3つあるそうです。

- 理由①: 悪いものをよせつけないようにするため
- 理由②: そばは細くて長いので長生きできるよう願うところから
- 理由③: 金細工を作る時にそば粉を使うところからお金持ちになるように地域によって、うどんを食べたり、サケやブリを食べたりします。



みなさんも昔からの行事と、そこで食べられている食べものの意味を知って、伝統を受けついでいけるようにしましょう。

## 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」



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	



白菜のハクミン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。