

おうちの人といっしょによみましょう!



12月 食育だより

令和4年 12月
釜石市学校給食センター

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを直そう!

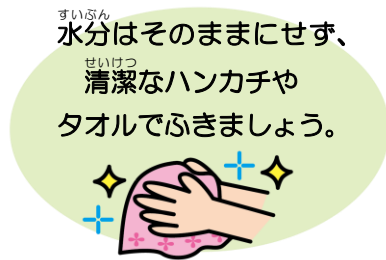
新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思えますが、つつい雑になっていませんか? せっけんをつけていねいに洗うことを心がけましょう。



指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。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…免疫機能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。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる。 にんじん、かぼちゃ	野菜、果物、いも類に多く含まれる。 ブロッコリー、いちご、かき、柿、ピーマン	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる。 アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油

「冬至」に、かぼちゃを食べるとかぜをひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさにかぜ予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



卒業リクエスト給食



結果発表!

小学6年生と中学3年生の卒業をお祝いして、リクエスト給食の希望をとりました。令和5年1月~3月の献立に、第1位を中心に取り入れる予定です。お楽しみに☆

※納入の都合上、希望に添えない場合もあります。

小6	主食	主菜	副菜	汁物	デザート
1位	みそラーメン・ ラーメン	ビビンバ・ チキンビビンバ	肉じゃが	ピリ辛みそ汁	お米のムース
2位	わかめご飯	豚みそステーキ	海藻サラダ すき昆布の煮物 ツナサラダ 青菜ののり和え	シチュー	ミルク コーヒー

中3	主食	主菜	副菜	汁物	デザート
1位	わかめご飯	豚みそステーキ	肉じゃが	ピリ辛みそ汁	お米のムース
2位	カレーライス	さばのみそ煮	海藻サラダ・ おいシーサラダ	シチュー ABCスープ 豚汁 コーンスープ	りんご シャーベット

☆12月の給食からおすすめレシピを紹介☆

冬至にもおすすめ! 「かぼちゃのポタージュ」を作ってみよう!

《材料》 大人4人分

- 鶏肉・・・50g
- かぼちゃ・・・250g
- たまねぎ・・・1個(200g)
- にんじん・・・1/3本(70g)
- 無塩バター・・・5g
- 水・・・400ml
- ベシャメルルウ・・・70g
(お好みのシチュールウでもよいです。)
- 牛乳・・・140ml
- コンソメ・・・1.5g
- こしょう・・・少々
- パセリチップ・・・少々

《作り方》

- かぼちゃは小さめの角切りにする。たまねぎはうすくスライスし、にんじんはいちょう切りにする。
 - 無塩バターで鶏肉を炒め、たまねぎをしんなりするまで炒める。
 - 水を加え、かぼちゃとにんじんを入れて煮る。
 - コンソメ、こしょう、ベシャメルルウを加える。
 - 牛乳を加え、最後にパセリチップを入れる。
- ※ ルウの種類によって、コンソメや食塩で味を調整してください。