

給食だより12月号

田村市学校給食センター
令和 4 年11月29日
電話 0247 - 67 - 1123

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。目やのどが乾燥し、体温が下がると感染症にかかりやすくなります。食事で体のうらおいや熱を保ち、かぜに負けない体を作りましょう。睡眠や運動、手洗いうがいなども行うと、さらにかぜに対する抵抗力が高まります。



今月の食育目標

「寒さに負けない食事をしよう」



かぜに対する抵抗力を高めるため、粘膜を作るビタミン A や C、たんぱく質など、ふだんからバランスのよい食事をとることが大切です。

また、水分を十分にとり、しっかり休養することが、かぜの予防にも回復にも必要です。



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



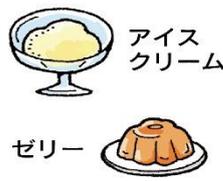
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

寒さに負けず朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



12月22日は冬至です

冬至は一年で一番昼が短い日です。そのため、太陽の力が弱まる日として、幸運を呼ぶための行事が世界中で行われています。

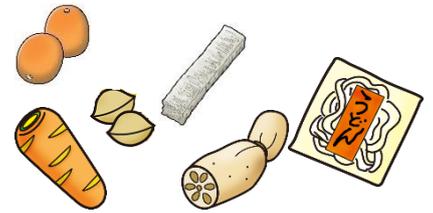
日本では冬の病気を防ぐ食材の「かぼちゃ」を魔よけの食材「小豆」と煮た「冬至かぼちゃ」を食べ、ゆずを入れた風呂に入り健康を祈るといふならわしがあります。



冬至の日には、かぼちゃの他に「冬至七種」（とうじななくさ）という、「ん」が2つつく食べ物を食べるのがよいとされています。

また「と」がつく豆腐やとうがらし、どじょうなどを食べる地域もあります。

ちなみに「冬至七種」は「なんきん(かぼちゃ)・にんじん・うんどん(うどん)・かんでん・きんかん・ぎんなん・れんこん」です。



今月のCA&かむ献立、好評メニュー

給食センターでは、毎月18日は「CA&かむ献立の日」として、かみごたえのある食材や歯によい食材を使った献立を提供します。ご家庭でも歯に良い食材を取り入れてみてください。また、給食で好評だったメニューを紹介します。

【今月のCA&かむ食材】

切り干し大根



大根を乾燥させて作られた切り干し大根。干すことで大根の甘みとうま味が増し、独特の香りと歯ごたえが生まれます。また、豊富な食物繊維が含まれ、便秘の解消にも役立ちます。

【給食好評レシピ】

チョコバナナマドレーヌ

材料（1人分）

ホットケーキミックス 12g、牛乳 6g
卵 6g、砂糖 1g、バナナ 10g
チョコチップ 3g、バター 2g



作り方

- ① バナナはフォークでつぶします。
バターは室温に戻します。
- ② すべての材料をボールに入れてかき混ぜます。
- ③ 型に流して、170度のオーブンで18分焼きます。
- ④ 冷ましたらできあがり。



出回り時期…10～2月

おいしい調理法…サラダ、煮物、スープ、ピクルスなど

効果…ビタミンCやカリウム、食物せんいなどが含まれます。

※キャベツの仲間のため、じつは生食できます。米の代わりにされることもあります。

さくさくした歯ごたえは、ブロッコリーにはない特徴です。

12月においしい食べ物 カリフラワー

