

給食だより12月号

田村市学校給食センター
令和5年11月28日
電話 0247-67-1123

カゼ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。食事で体のうるおいや熱を保ち、カゼ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くと、さらにカゼ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」



カゼに対する抵抗力を高める特別な食べ物はありません。ふだんの食事をバランスよくとることが一番です。インフルエンザを予防する食べ物なども市販されていますが、薬のような効果はありません。

水分を十分にとり、たんぱく質やビタミンをしっかりとって休養することが、カゼの予防にも回復にも大切です。



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。

薬を飲むときは

薬は基本的に、たっぷりの水か、ぬるま湯で飲みましょう。牛乳やコーヒー、お茶、ジュース、栄養ドリンクなどで飲むと薬の効果に影響が出たり、味が変わったりすることがあります。飲みにくいときは薬剤師さんに相談しましょう。影響のない飲み方を教えてください。



～ 12月28日は給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。～

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。

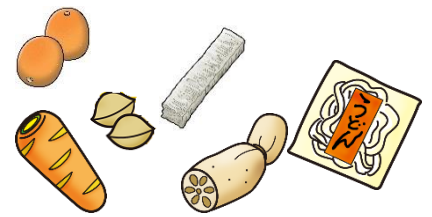
日本では冬の病気を防ぐ食材の「かぼちゃ」を魔よけの食材「小豆」と煮た「冬至かぼちゃ」を食べ、ゆずを入れた風呂に入り健康を祈るというならわしがあります。



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。



いい歯の日食材・好評メニュー紹介



給食センターでは、毎月カルシウムが多い食材や良くかむメニューを取り入れた「CA&かむ献立」を実施しています。また、児童生徒のみなさんに好評な独自の料理もあります。簡単にですがご紹介させていただきます。ご家庭での献立作りなどにぜひご活用ください。

【今月のいい歯の日の食材】

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。

【田村市センター好評メニュー】



こんにゃくサラダ

材料（1人分）

ハム	10g	【調味料】	
つきこんにゃく	55g	しょうゆ	1.2g
にんじん	18g	砂糖	0.2g
えだまめ	3g	マヨネーズ	8g
白すりごま	0.5g		

作り方

- ① にんじんとハムを細切りにする。
- ② にんじんとえだまめは、ゆでて冷ましておく。
- ③ つきこんにゃくを炒め、しょうゆと砂糖で味つけする。
- ④ ③とハム、にんじん、えだまめを合わせ、白すりごまとマヨネーズを加えて和える。



12月においしい食べ物

カリフラワー



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。