

# 給食だより12月号

田村市学校給食センター  
令和6年11月28日  
電話 0247-67-1123

インフルエンザやノロウイルス、コロナウイルスなどの感染症が流行しやすい季節が今年もまた訪れました。冬は空気が乾燥してのどや目が弱くなりがちです。病気への抵抗力を高めるため、食事で体をあたためつつ目やのどなどを守り、感染症や寒さに負けない体を作りたいですね。



## 今月の食育目標

### 「寒さに負けない食事をしよう」



カゼなどの感染症のウイルス等は目や口、鼻の粘膜から体の中に入ります。

入口である粘膜を守ること、体の回復力を高めることが感染症には有効です。

粘膜のうるおいを守る「ビタミン A」、「ビタミン C」「水分」をしっかりとることが特に重要になります。

よくかむと、だ液がしっかり出て、口の中の菌などが洗い流されたり、免疫力が高まったりするとされています。



### 「食べる前」の感染症予防は…



空気が乾燥するとノロウイルスやインフルエンザも流行しはじめます。特にノロウイルスはアルコール消毒がきかず、感染力が強いことで有名です。こまめな手洗い、爪切り、身の回りの清潔など基本の対策をしっかりと行いましょう。



～ 12月30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21日は「冬至」です。

12月21日は、昼の長さが一番短い「冬至」です。

病気や災いをふせぐために、かぼちゃと小豆を煮た「冬至かぼちゃ」や、きんかん、にんじんなどの「冬至七種(ななくさ)」を食べて、厄払いをします。

～冬至かぼちゃ（いとこ煮）の作り方～

<材料>

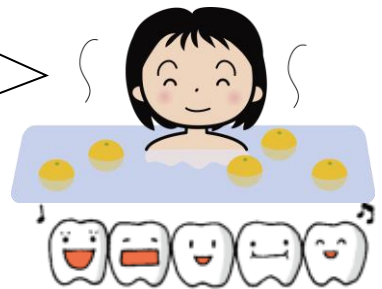
- ・かぼちゃ 300g ・ゆであずき 200g
- ・しょうゆ 大さじ1 ・水 200g

①かぼちゃを3cm角程度に切り、水を入れてやわらかくなるまで煮る。(中火5分程度)

②ゆであずき、しょうゆを入れ、弱火で10分程度煮る。




寒い日には「ゆず」を入れた「ゆず湯」もおすすめ。いい香りであたたまります。



## いい歯の日食材・好評メニューご紹介

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。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】**

 **大豆**

大豆はほかの豆類に比べてカルシウムが多く、よく噛める食材としてです。

また、大豆にふくまれるイソフラボンは骨粗しょう症を予防する働きがあります。

納豆、豆腐など大豆の加工品はたくさんあります。ぜひ、ご家庭でも取り入れてください。

**【田村市給食センター好評メニュー】**  
**マーマレードチキン**

材料（1人分）  
鶏むね肉（皮なし） 50g

<マーマレードソース>  
マーマレード 8g おろししょうが 0.2g  
おろしにんにく 1g 油 適量  
しょうゆ 3.5g レモン果汁 0.4g

作り方

- ① マーマレード、にんにく、しょうが、調味料をあわせて鍋に入れて火を通し、味を調えたら軽く煮詰めてソースを作る。
- ② フライパンで下味をつけた肉を色よく焼く。
- ③ 焼いた肉にソースをかけてできあがり。



## 12月においしい食べ物 しゅんぎく（春菊）

出回り時期…10～3月

おいしい調理法…なべ料理、サラダ、てんぷらなど

効果…カロテン、カリウム、鉄分、葉酸などが多く含まれます。

※独特の香りはリラックス効果がありますが、苦手な場合は一度ゆでると香りがやわらぎます。加熱しすぎないことが調理のコツです。

