



給食だより

南部学校給食センター
令和4年12月

今年も残り1ヶ月を切りました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか？かぜを予防するためには、「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけて、手洗い・うがいの習慣を徹底しましょう。そして、元気に冬休みをむかえましょう♪

さむ ま しょくじ
～寒さに負けない食事をしよう～



かぜに負けない体作りのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

- ① 手洗い・うがいをする
- ② しっかり栄養をとる
- ③ 十分な睡眠をとる
- ④ マスクをつける
- ⑤ 人ごみを避ける
- ⑥ 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

とうじ
12月22日は冬至です

冬至にはかぼちゃやゆず！？

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



かぼちゃはとても栄養価の高い野菜です。



特にカロテンは体内でビタミンAに変化し、目や鼻などの粘膜を保護したり、抵抗力を高めたりする働きをします。さらに、ビタミンEは血行を促進して身体をあたためる作用があります。

「ん」のつく食べ物とは？

「運」をつけるため、名前に「ん」のつくものを食べる風習があります。とくに、

- 南瓜(なんきん) = かぼちゃ
 - れんこん
 - にんじん
 - ぎんなん
 - きんかん
 - かんでん
 - うんとん=うどん
- の7種類は「冬至の七種(ななくさ)」と呼ばれています。



給食試食会でのご意見、ご感想を紹介します！



県民週間中に7校の小中学校で給食試食会が開かれ、参加された保護者や地域の方(69名)にアンケートに御協力いただきました。味と量については表の通りです。また、いただいた感想の中から、一部を紹介させていただきます。ありがとうございました。

味	おいしい	ふつう	おいしくない	無回答	量	ちょうど良い	多い	少ない	無回答
について	73%	18%	0%	9%	について	71%	13%	4%	12%

家ではなかなか使わない食材もあるのでとてもありがたいです。

全体的に薄味で素材の味が活かされていてとても美味しかったです。日頃の味付けがいかにか濃いか、その濃さに子どもが慣れてしまっていることに気づきました。

色々な食材や味付けなどをみんなで食べることで少し苦手なものも食べられるきっかけになるのでありがたいです。これからもよろしく願います。

今回参加したことで共通の話題も増え、給食に対して前向きな声かけができそうです。そして、とてもおいしかったです！！

白菜のネギだれ和え

12月の献立からレシピの紹介です！

材料(4人分)

- 白菜：140g
- にんじん：28g
- 緑豆もやし：120g
- 根深ねぎ：32g
- うすくち醤油：12g
- 酢：10g
- 三温糖：8g
- 一味唐辛子：0.04g
- ごま油：3g
- サラダ油：少々

作り方

- ① 白菜・にんじんは短冊に、もやしは2cm幅に根深ねぎはみじん切りにしておく。
- ② Aを全て混ぜ合わせ、火を通して冷ましておく。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油をしき、根深ねぎを炒め、冷ます。
- ④ その他の野菜を下茹でし、冷やす。
- ⑤ ②③④を混ぜ合わせ、出来上がり。

