

給食だより 12月号



北本市立北小学校
(家庭数配布)

今年もあとわずかになりました。空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜなどが流行しやすくなります。また、年末年始の楽しい行事が続き、生活リズムが崩れがちです。1日3食をしっかりと、栄養バランスにも気をつけて元気に過ごしましょう。



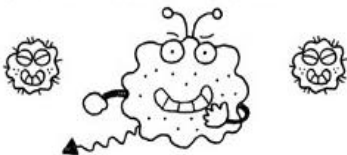
栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう！



どうしてかぜやインフルエンザが流行するの？

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきて、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかわっているからです。



抵抗力を高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆや柔らかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



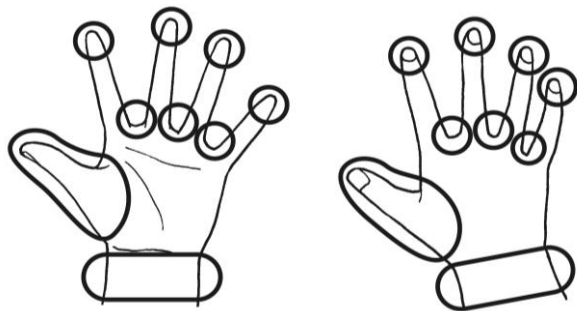
寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついてることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスが体の中に入ってしまい、感染症や食中毒を起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗うことで感染症や食中毒を予防することができます。冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



洗い残しやすいところに注意しましょう



指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

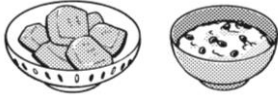
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

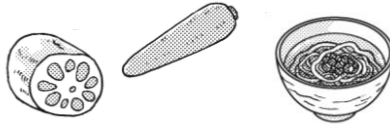
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



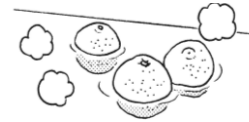
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといいうい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



もちつき

正月にかかせない、もち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。

29日につくのは「苦（く）もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



給食 レシピ紹介

どさんこ汁

《材料》	4人分	切り方・処理
豚もも肉	80g	小間切り
じゃが芋	中1個	1cmいちよう切り
人参	中1/4本	3mmいちよう切り
玉ねぎ	中1/4個	5mmスライス
もやし	60g	
ホールコーン	60g	
にんにく	小さじ1	みじん切り
生姜	小さじ1	みじん切り
白みそ	大さじ2・1/2	
コンソメ	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
水	700cc	

《作り方》

- ①鍋にごま油を熱し、にんにくと生姜を弱火で炒め、香りを出す。
- ②豚もも肉を炒め、玉ねぎ、人参、じゃが芋を加え炒める。
- ③水を加え、もやしとホールコーンを加える。
- ④野菜に火が通ったら、調味料を加えて出来上がり。

道産子(どさんこ)は北海道を意味しています。北海道産の多い、じゃが芋・コーン・人参が入った給食の定番メニューです。