

# 12月給食たより

H29年度12月  
岩出市学校給食共同調理場

## 寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないようぶな体を作りましょう。

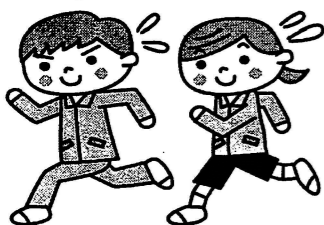


### 風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗い・うがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠



### ④ 適度な運動



### ⑤ 適度な保温と保湿



★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

### 【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

#### たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵

#### ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草

#### ビタミンC

免疫力を高める

魚介類、レバー、みかん、プロッコリー、キウイフルーツ

### 【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

#### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、ウナギ

#### ビタミンB2

たまご、卵、カレイ、レバー

## 12月の献立より

### 「変わりなます」

・・・なますは、野菜だけではなく魚介類や肉類でも作られます。この変わりなますは、カツオ節を煎ってあえるので、香りよく、うま味がたっぷりのあえものです。ハムも組み合わせています。野菜がおいしく食べられますよ。

### 「バンバンジー」

・・・代表的な中国四川料理です。きゅうり、もやし、ささみ、人参、クレソンを使ったあえもので、ねりごま、しょうゆ、みりん、白みそ、酢、しょうが汁で味付けします。

### 「ツナそぼろ」

・・・ツナ、高野豆腐、人参、クレソンを使って、しょうゆや砂糖で味付けし炒めます。白ごはんにかけて食べてもおいしいですよ。



行事食◆◆◆ 冬至メニュー ◆◆◆

### 「冬至かぼちゃのみそ汁」「さんまのゆず風味」

・・・冬至とは、一年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、夏野菜ですが保存ができるため、野菜の不足しがちな冬に食べ、ビタミンなどを補い、寒さに負けない体を作っていたのです。

