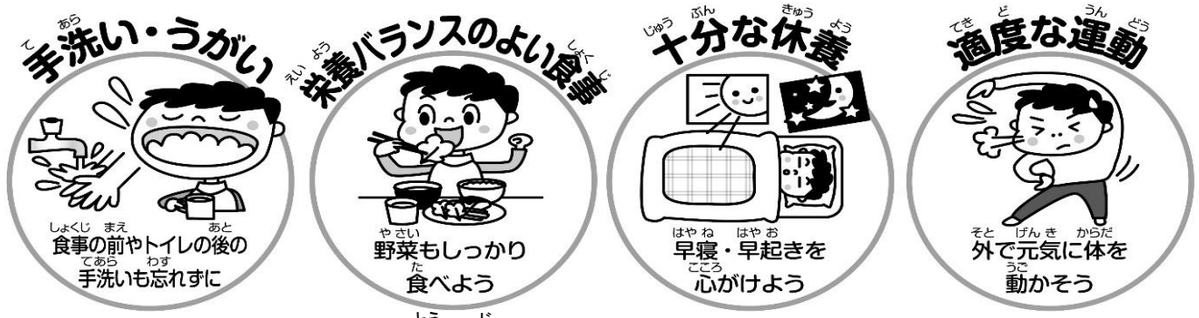
食育だより 12月

坂城町食育・学校給食センター

今月の目標	寒さに負けない食事をしよう

今年もいよいよ最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱいです。一方で、かぜ気味の人や体調を崩している人も増えてきているようです。かぜやインフルエンザを予防するには、外から帰って来た時の手洗い、うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。

かぜに負けない体をつくろう

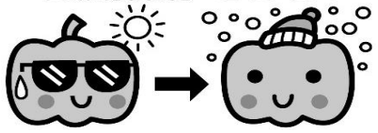


冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ？



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、人々の力も戻ると考えていました。栄養豊富なかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）を払う習慣があります。給食では12月22日当日に「冬至献立」を出します。

長期保存できる！



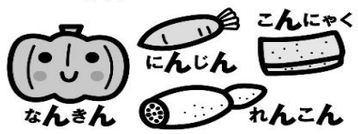
かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、お腹の調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。かぼちゃは別名「なんきん」ともいいます。

冬休みを元気に過ごすための6か条

1 こまめな手洗い



かぜ予防の基本は、石けんでしっかり手を洗うことです。外から帰ったらうがいも忘れずにしたいですね。

2 早寝・早起き・朝ごはん



長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝早起きをして朝ごはんを食べて1日をスタートしたいですね。

3 1日3回の食事を欠かさない



食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。

4 冬が旬の野菜を取り入れる



冬が旬の野菜には、体を温めたり、かぜを予防したりする働きがあります。

5 おやつをダラダラと食べない



おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしたいですね。

6 元気に体を動かす



寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かすと体力もつきます。

給食メニューの紹介　チキンのコーンフレーク揚げ

〈材料〉　〈4人分〉

A	鶏もも肉	40g×4切
	塩	1g程度
	こしょう	少々
	酒	小さじ1
	小麦粉	25g
	コーンフレーク（プレーンタイプ）	55g
	揚げ油	適量

① 鶏肉にAで下味をつけておきます。
② ①に水で溶いた小麦粉で衣をつけます。
③ さらにコーンフレークをつけます。
④ 油でカリッと揚げてできあがりです。

12月の「クリスマス献立」に登場します。
ご家庭でコーンフレークが余った時に、ぜひ作ってみてください。
とり肉のから揚げとはまた違う食感が楽しい一品です。