

食育だより

12月

坂城町食育・学校給食センター

こんげつ もくひょう
今月の目標

寒さに負けない食事をしよう

今年もあと一か月となりました。冬は空気が乾燥し、寒さが厳しくなるので風邪などひきやすい季節です。「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整え、体調を崩すことなく元気に年末年始を迎えたいですね。

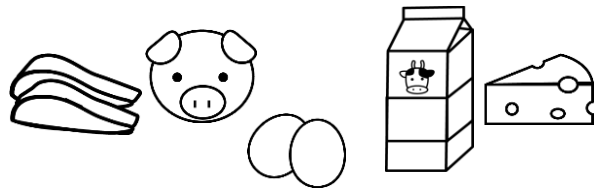
寒い冬を元気に乗り切ろう！

～この時期に取り入れたい栄養～

たんぱく質をしっかりとろう

体を温めて、体内に侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球を作る材料になります。

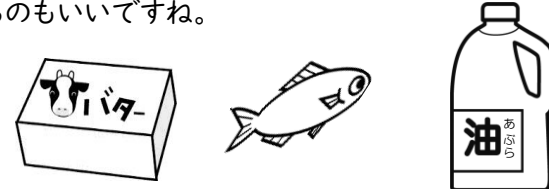
魚・肉・卵・乳製品・豆・豆製品には、たんぱく質がたくさん含まれます。



脂質も適度にとろう

少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。

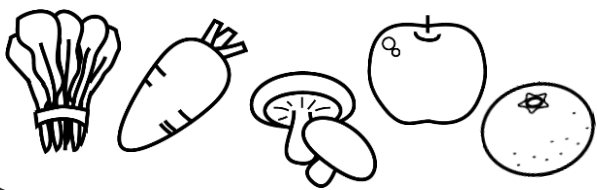
血液をサラサラにしたり頭の働きを活発にする良質な脂を含む、さんま・いわし・さばなどの青魚を食べるのもいいですね。



毎日とりたいビタミンAとC

ビタミンAは、ウイルスが侵入してくるのどや鼻の粘膜を強くしてくれます。

ビタミンCは、血管を丈夫にして皮膚を健康に保ち、感染症への抵抗力を強めてくれます。



水分を十分に

のどのせん毛は、ウイルスを体の外に運び出す働きがありますが、湿度が低いと働きが悪くなってしまいます。

のどがかわいていなくても、水分をとりましょう。冷たいジュースなどではなく、お茶・みそ汁・スープなど、体を温めてくれるものをとりたいですね。



冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を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、香りの強いゆず湯に入って体を清め、邪気（病気を起こす悪い気）を払う習慣ができたそうです。

かぼちゃ



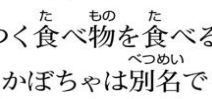
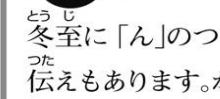
冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



なんきん

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もあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



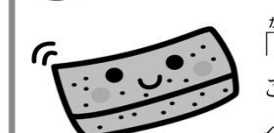
にんじん

れんこん

ぎんなん

きんかん

こんにゃく



「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

給食のメニュー紹介

かぼちゃほうとう汁

〈材料〉

鶏肉
人参
油揚げ
かぼちゃ
白菜
ほうとう麺
長ねぎ
だし汁
酒
しょうゆ
みそ

〈4人分〉

40g
40g
15g
100g
80g
100g
15g
800mL
小さじ1
大さじ1
大さじ1

〈作り方〉

- ① 人参と油揚げは短冊切り、かぼちゃは2センチ角、白菜は2センチ幅、長ねぎは小口切りにします。
- ② 鍋にだし汁を入れ、鶏肉、人参、油揚げを煮ます。
- ③ ほうとう麺、かぼちゃを加えて火を通します。
- ④ だし汁を加え、白菜と長ねぎを加えてひと煮立ちしたらAを加えて味をととのえます。

ほうとう麺が手に入りにくい場合は、うどんを使ったり、すいとんを使ったりしてもおいしく食べられます。大根やごぼうなどの根菜類を入れてもおいしいです。給食は12月19日（金）に冬至献立を出します。

給食の量は少な目です。ご家庭で加減してください。