

＊給食だより＊

12月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和3年11月30日

今年も残すところ、わずかになりました。冬休みももうすぐです。冬休み中には、たくさんの行事がありますね。食べすぎでお腹を壊さないよう、頭で考えて食べるようにしてほしいと思います。もちろん運動もしっかりしましょう。

かぜやインフルエンザなどの予防のために

冬は空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためには、手洗いやうがいが必要です。ご家庭でも予防対策についてご確認ください。

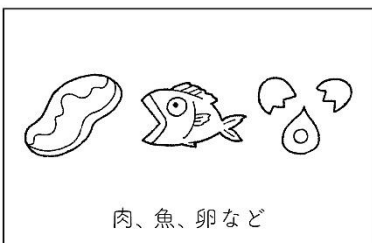


<p>1 手洗い・うがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

もし、かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミン A」などを積極的にとりましょう。

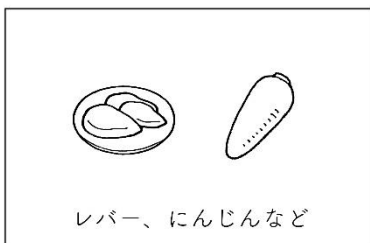
たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



冬至とは、1年で1番昼が短くなる日のことです。

この日は昔から、ゆず風呂に入って「ん」のつく食べ物を食べる風習があります。特によく言われているのは、「なんきん(かぼちゃ)」です。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるなどの言い伝えがあるからです。また冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは、ビタミン源として大切な野菜だったといわれています。

～給食メニューの紹介～

フライドチキン

【材料:4人分】

鶏肉(もも50g)・・・4切
酒・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2
こしょう・少々
小麦粉・・・大さじ2
片栗粉・・・大さじ2
ガーリックパウダー・・・小さじ1/2
揚げ油

【作り方】

1. 鶏肉は、酒・しお・こしょう・ガーリックパウダーで下味をつける。
2. 下味をつけた鶏肉に、小麦粉と片栗粉を合わせたものをまぶす。
3. 油で揚げる。(170～175℃)

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

～12月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都(キヌヒカリ)	人参 長崎他	じゃがいも 北海道他	つばす 京都
麦 福井	にんにく 青森	にら 高知	はたはた 兵庫
玄米 北海道、佐賀、福岡	たまねぎ 北海道他	水菜 京都、滋賀	さば 京都
	パセリ 香川他	里芋 京都他	ホキ ニューゼーランド
牛乳 京都	しょうが 高知	ピーマン 高知	
	セロリー 長野他	もやし 岐阜	えのきたけ 長野
牛肉 北海道他	れんこん 徳島	(原料豆 中国)	大豆 北海道
豚肉 愛知他	きゅうり 京都、滋賀		
鶏肉 京都			
鶏卵 京都			
長岡京市地元産 ねぎ、大根、白菜、小松菜 キャベツ、ほうれんそう			