

12月 給食だより

長岡京市立神足小学校
令和4年11月29日

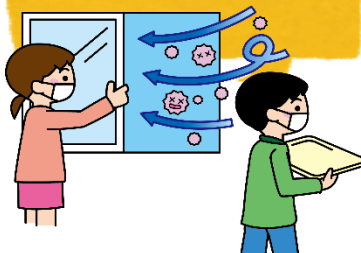


今年も残すところあとわずかになりました。日中はぽかぽかと暖かい日も多いですが、朝晩は冷え込む日が多くなってきました。寒暖差などで体調を崩す人も少しずつ増えてきています。手洗いや早寝・早起き・朝ごはんがしっかりできているか振り返り、元気に冬を乗り越えられるよう準備をしていきましょう。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

寒いけど、換気もしっかり！
空気を入れ替えましょう！



正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりとこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 ほうれん草、レバー、ウナギ、にんじん、かぼちゃ	 ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも、赤ピーマン	 モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン

今年の冬至は12月22日です！

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、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで運をつける「ん」のつく食べ物を食べる習慣ができたそうです。

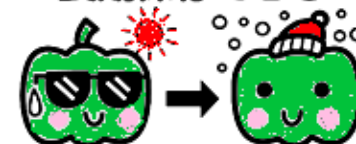
また、冬至＝湯治のごろ合わせから、冬至の日にゆず湯につかると1年間カゼをひかずに冬を過ごせるともわれています。

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

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！



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、おなか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運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。



れんこんサラダ

マヨネーズとツナを使って食べやすい味つけに！

（材料約4人分）

（作り方）

れんこん 50g

にんじん 1/4本

きゅうり 1/2本

ツナフレーク 1缶

マヨネーズ 大さじ1

酢 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

みりん 小さじ1

① れんこんとにんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。

② れんこんとにんじんは少しかためにゆでて、冷ましておく。

③ れんこんとにんじん、きゅうり、ツナを混ぜ合わせ、マヨネーズ、酢、しょうゆ、みりんを加えて調味する。

※給食ではアルコール分をとばすため、みりんは煮きって使用しています。

アルコールが気になる場合は砂糖を酢で溶かして加えましょう。

12月21日の給食は「冬至」献立です。「ん」のつく「なんきん（かぼちゃ）」のみそ汁や「れんこん」のサラダが登場します。（にんじんも入っていますよ。）しっかり食べて「運」を味方につけましょう！

