



12月のこんだてだより

今年もあつたかとなりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。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。寒さに負けないようにしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

旬の味覚

ブロッコリー

ビタミンCが非常に豊富なので、風邪予防に役立つほか、鉄分もたくさん含んでいます。つぼみより茎の方が栄養価が高いので、炒めものやサラダ、スープなどに利用してみましょう。

白菜

味にクセがないので鍋もの、汁もの、炒めもの、煮ものなど様々な料理で楽しむことができます。横にすると重みで痛むので、芯を下にして立てて保存しましょう。



行事食の紹介 ~冬至献立~ 冬至は12月22日です。



冬至は、1年で一番昼が短くなる日のことです。昔から、冬至にかぼちゃを食べると「病気になる」「風邪にかかりにくくなる」などの言い伝えがあります。ビタミンを多く含むかぼちゃを食べることによって、元気に過ごせるようにという願いが込められているのです。また、ゆず湯に入る風習もあります。そこで給食では、かぼちゃを使った『豚肉とかぼちゃの炒め煮』や『ゆず香和え』を取り入れました。

新献立の紹介

☆鹿島汁

鹿島学校給食センター自慢の献立です。ちりめんじゃこでだしをとり、鹿島町で収穫された旬の食材や地元のみそを使っていることから「鹿島汁」と名付けられ、地域で親しまれている一品です。

☆打ち込みめん

香川県の郷土料理「打ち込みうどん」をもとにした料理です。豚肉、しめじ、ごぼう、かぼちゃ、白菜など、たくさんの食材が入ったみそ仕立ての汁の中に、ソフトめんを入れて食べてください。

☆大根カレーライス



玉湯小・中学校給食室自慢の献立です。豚ミンチと旬の大根をたっぷり使用しているところに特徴があるカレーライスです。

☆豚肉とかぼちゃの炒め煮

しょうが、酒、しょうゆで下味をつけた豚肉を油で炒め、かぼちゃが柔らかくなるまで煮込み、中華スープ、砂糖、しょうゆ、酒で味つけしました。甘辛くごはんがすすむ一品です。冬至献立で提供します。

学校給食一品運動の紹介

今月は食育推進の取組として忌部小学校、雑賀小学校、朝酌小学校2年生の児童が地域の生産者の方たちと一緒に栽培し収穫した「大根」を南給食センターや北給食センターで使う予定です。お楽しみに！



いよいよ冬休み!

冬休みは、クリスマスやお正月などの行事があり、食べ過ぎたり、好きなものばかり選んで食べたりしていませんか。野菜も意識して食べ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

<p>1 早寝・早起き・朝ごはん</p>	<p>2 野菜をしっかり食べる</p> <p>冬が旬!</p>
<p>冬休みの食生活 4か条</p>	
<p>3 食べ過ぎに気をつける</p> <p>体重もチェック!</p>	<p>4 適度に体を動かす</p>

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!



<p>こんな時は忘れずに!</p> <p>外から帰った時</p> <p>食事の前</p> <p>トイレの後</p> <p>動物を触った後</p>	<p>しっかり手を洗うには...</p> <p>1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。</p> <p>2 手の甲、指の間、指先爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。</p> <p>3 流水で十分に洗い流す。</p> <p>4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。</p>
--	---