



# 12月のこんだてだよ



今年もあとわずかとなり、木枯らしが吹く寒い季節になりました。  
寒いときこそ、しっかり食べて体の中から温まり、元気に過ごしましょう。

## 旬の味覚

### かぶ



根は煮もの、蒸しもの、漬もの、葉は炒めものや汁ものに向いています。根と葉は栄養価も違い、根にはビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。

### 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、目や皮膚の健康を保つカロテンも多く含まれています。つぼみより茎のほうに栄養価が高いので、炒め物やサラダ、スープなどに茎まで利用してみましょう。

## 行事食の紹介 ~冬至献立~ 今年の冬至は12月22日です。

冬至は、1年の中で昼が一番短くなる日です。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。

給食では、かぼちゃを使った、『かぼちゃと高野豆腐の揚げ煮』を取り入れました。



## 新献立の紹介



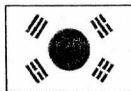
### ☆かぼちゃと高野豆腐の揚げ煮

栄養価の高いかぼちゃと、食感がよく鉄分も摂れる高野豆腐を一緒に油で揚げ、しょうゆ、砂糖、酒、みりんを煮詰めたたれで味付けをしました。

### ☆春雨キムチスープ

キムチや白菜、にんじん、白ねぎ、韓国のお餅である「トック」を入れました。

## 今月の味めぐりは韓国です



### ブルコギ

ブルコギとは、牛肉をタレに漬け込んでから野菜と一緒に火を通す人気の韓国料理です。「ブル」は火、「コギ」は肉という意味です。

### もやしのナムル

ナムルは、韓国家庭料理のひとつです。もやしなどの野菜を調味料やごま油で和えたものです。今回、給食では、歯ごたえがいい大豆もやしを使います。

### 春雨キムチスープ

韓国では、スープ類が多く飲まれ、寒冷な気候のため保存食である発酵食品が豊富に作られています。体の中から温まるよう、韓国でよく食べられている発酵食品の「キムチ」をスープに取り入れました。

## 学校給食一品運動の紹介

今月は食育推進の取り組みとして、忌部小学校、雑賀小学校、朝野小学校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！



## 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、生活リズムが崩れがちになります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて規則正しい生活をしましょう。

また、冬休み中には、お正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しい時間を過ごしてくださいね。

## 【生活リズムを整えるコツ】

<p>起きたら日光を浴びる</p>	<p>朝ごはんを必ず食べる</p>	<p>決まった時間に食事をとる</p>
<p>寝る直前にデジタル機器を使わない</p> <p>スマホ OFF</p> <p>ゲーム</p>	<p>夜食は控える</p> <p>※食事が遅くなる時は、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を</p>	<p>日中は適度に運動する</p>

## “しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



<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、手首をしっかりとこすり洗う。</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、ペーパータオルで水分をよくふき取る。</p>
--	---