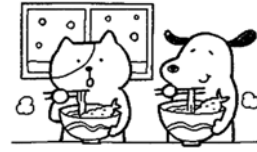


# 12月のこんだてだより



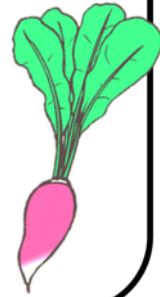
寒さが、身にしみる季節になってきました。今年も、様々な感染症などの流行が心配されています。規則正しい食生活とともに、石けんを使って、しっかりと手を洗い、元気に過ごしましょう。

## 旬の味覚

### 津田かぶ

松江市周辺を中心に栽培される、まが玉状の赤かぶです。

旬は秋から冬で、12月が収穫の最盛期です。香りが良く、甘味もあるので、漬物に最適とされ、出雲地方の冬の漬物の代名詞として古くから愛されてきました。



### 春菊

独特の香りがアクセントになり、サラダや白和え、おでんや鍋にぴったりな食材です。

カロテンが多く含まれており、風邪予防にも効果的です。緑黄色野菜が少ない冬の時期に欠かせない食材です。



## 行事食の紹介

～冬至献立～ 今年の冬至は12月22日

冬至は、1年の中で昼間が一番短くなる日です。この日をさかいに、日が長くなっていきます。冬至には、かぼちゃ（なんきん）やれんこんなどの「ん」がつく食べ物を「運がつく」といって食べ、ゆず湯に入ると、「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。

これは、かぼちゃなどのビタミンを多く含む食べ物を食べることによって、免疫力を高め、ゆず湯で体をよく温め、元気に過ごせるようにという願いが込められています。

給食では、「かぼちゃのそぼろ煮」と、「ゆず香和え」を取り入れました。



## 新献立の紹介

### ★へか焼き風

角切りのさばに、片栗粉をまぶして油で揚げ、大根や白ねぎと一緒に甘辛く煮た料理です。

### ★まめなそぼろごはん

ひき肉、大豆、えだまめ、金時豆、白いんげん豆をさとうとしょうゆの甘辛い味付けで炒めました。カレー風味を感じる味付けにしました。ごはんにかけて食べてくださいね。

「まめ」とは、出雲弁で「元気」という意味もあります。まめなそぼろごはんを食べて、元気に過ごせるようにという願いを込めました。

## 今月の味めぐりは「大田市」です

### ★へか焼き風

甘辛いしょうゆで味付けられた魚のすき焼きです。「へか」とは、農機具の「すき」の先の金属部分のことで、これを鍋のかわりに使ったことから、「へか焼き」と名がついたといわれています。

濃厚な甘辛いたれと魚、野菜がなじみ、あっさり食べられます。いろいろな魚で作られており、アマダイやカレイ、ノドグロといった旬の魚介を使って作るそうです。昔から漁業が盛んで、新鮮な魚介が豊富な大田市ならではの郷土料理のひとつです。

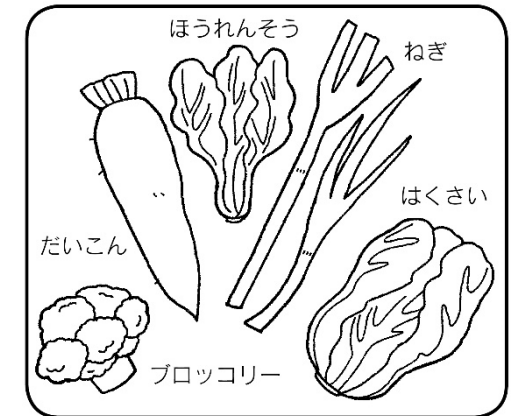
今回は、さばを使いました。また、旬の食材の大根と白ねぎと一緒に煮込みました。

## 寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



## 冬に美味しい野菜を食べよう



## 石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗きましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しが多いところなので、特に注意して洗うようにします。