12月 給食だより

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると，風邪やインフルエンザ，ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに,栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え,感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう！

新型コロナウイルスの流行により,こまめな手洗いが習慣化していると思いますが,ついつい雑になっていませんか？　せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根，手首など,洗い残しの多い部分は念入りに！

泡や汚れが残らないよう，しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず，清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

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 にんじん，かぼちゃ	野菜,果物,いも類に多く含まれる ブロッコリー，いちご，赤ピーマン，柿	色の濃い野菜，種実類，魚介類，植物油に多く含まれる アーモンド，かぼちゃ，ひまわり油

季節のおたより

大みそか

年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり,金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと,年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で,みそかそば,つごもりそば,長寿そば,運気そば,福そば,縁切りそばなど,呼び方もさまざまです。

あなたの家では何と呼びますか？

正月

おせち料理

もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが,豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う,縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物です。関東地方では角もち入りのしょうゆ味，関西地方では丸もち入りのみそ味が主流です。家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。

関東風雑煮　関西風雑煮

「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。

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって,楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で,外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず,意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で，生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが,早寝・早起きをして,朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり,脳にエネルギーが補給されて,元気に活動できるようになります。また,日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると,寝つきもよくなり,１日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ,腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は,朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう,時間と量を考えることが大切です。

テレビや動画を見ながら,ゲームをしながらといった“ながら食べ”や,時間を決めずにダラダラ食べるのは,肥満やむし歯のリスクが高まります。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年,家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に,コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど,伝統行事に触れることも少なくなっています。

新しい１年を迎えるお正月は,日本人が古くから大切にしてきた行事で,現在でもさまざまな習慣が残っていますので,ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていただければと思います。

世界の料理の日　フィンランド　１２月6日（火）

「　ロヒ・ケイット　」

今月の世界の料理はフィンランドです。今回は「ロヒ・ケイット」を給食にとりいれました。

フィンランド料理は，素材の味を生かした調理が基本で，乳製品やハーブ，ベリーなどを使ったものが多いです。

ロヒ・ケイットについて紹介します。まず「ロヒ」はサーモンのことを，「ケイット」とはスープを意味しています。今回のスープは，サーモンのクリームスープです。牛乳や生クリームを使って素材のおいしさをいかしたスープになっています。

郷土料理の日　福井県　１２月９日（金）

「　呉汁（ごじる）　」

今月は福井県の郷土料理の「呉汁(ごじる)」です。

呉汁は日本各地で親しまれている郷土料理ですが，福井県では秋から新年にかけて行われる「報恩講(ほうおんこう)」に集まった人々にふるまう精進料理のひとつとして伝えられています。

大豆を一晩水につけて，すりつぶしたものを「呉」と言い，それを味噌汁にとかしたものを「呉汁」と呼びます。具材や作り方は地域や家庭によってさまざまですが，大豆といろいろな野菜が入った栄養価の高い料理です。