



12月給食だより



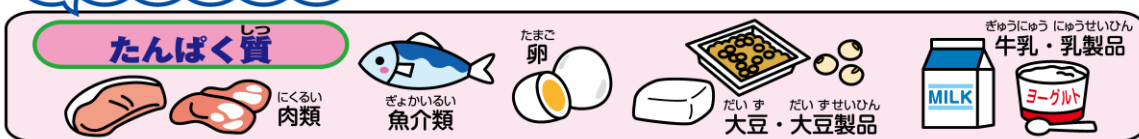
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に

とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



今年の冬至は
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

給食では22日に
「かぼちゃのシチュー」
を提供します。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



給食レシピ紹介 「きゅうりのかっぱづけ」



(材料) 4人分

- ・きゅうり 小3本
- ・さとう 大さじ1と1/2
- ・卸にんにく 少々
- ・酢 大さじ4/5
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/3
- ・ごま油 小さじ1/3
- ・薄口しょうゆ 小さじ1/3
- ・すりごま 大さじ2/3

(作り方)

- ① きゅうりは2~3mmの輪切りにして、塩もみする。
- ② 全ての調味料を混ぜ合わせ、①のきゅうりと合わせて、味をなじませる。