

# 給食より

寒い時期になりました。そして間もなく1年の終わりを迎えます。この時期は、空気が乾燥し、寒さも増し、かぜやインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒なども多く起こりがちです。食事の前の手洗いをしっかりし、朝・昼・夕の食事を栄養バランスよくとり、元気に新しい年を迎えてください。1月の給食は、11日(木)からです。

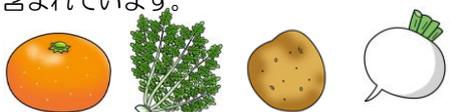


## ビタミンA・C・E ふゆげんきで冬を元気に!

◆**ビタミンA**  
(皮ふやのどの粘膜を強くする。)  
冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれています。



◆**ビタミンC**  
(寒さやかぜに対する抵抗力を高める。)  
ブロッコリーや芽キャベツ、かぶや大根の葉などの野菜、果物、いも類にも多く含まれています。



◆**ビタミンE**  
(血行をよくする。)  
ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、ごま、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれています。



**12月22日は冬至です!** 冬至は、二十四節気のひとつで、夜が一番長くなる日です。冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物も少なくなりました。かぼちゃは夏に採れますが、保存がきくので、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べたのです。かぼちゃには、「カロテン」がたくさん含まれているので、体の中でビタミンAになり、皮膚や粘膜を強くしてくれるので、かぜの予防に役立ちます。冬の健康を守る強い味方の野菜です。

★**冬至の食べ物あれこれ★**

うんどん こんなん ぎんなん さんかん

冬至に「ん」のつくものを食べると「**運盛**」が呼び込めるといわれました。「なんきん(かぼちゃ)」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「さんかん」「かんとん」「うんどん(うどん)」など、2つ「ん」のつくものはより利益があるとされています。

◆**いとこ煮**

あずきとかぼちゃと一緒に煮て作る料理です。あずきの赤い色は邪気を追い払うといわれました。「いとこ煮」という名前は、煮えにくいものからおいしい(甥、甥)入れて炊くから」とか、かぼちゃとあずきがいとこのような関係だからと言われます。(成分が似ている)

◆**こんにやく**

冬至にこんにやくを食べる地域もあります。これは「砂おろし」といって、体の中にたまった悪いものをこんにやくが体の外に出すと考えられていたからです。大みそか、せつぶん大掃除の後にこんにやくを食べた名残だとも言われます。

《12月の献立から》☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

◆**大豆入りミートソース**  
大豆、大豆ミートが入ったミートソースです。  
普段なかなか摂取しにくい豆製品をたっぷり使います。

◆**つぼみシチュー**  
冬が旬の「カリフラワー」「ブロッコリー」を使ったシチューです。  
カリフラワーもブロッコリーも食する主な部分は蕾です。

◆**根菜チップスカレー**  
12月のカレーは旬の「れんこん」とじゃがいもを薄くスライスし油でカリッと揚げ、カレーライスのトッピングにします。

**NEWS**

**ノロウイルスにご注意!**

ノロウイルスは、ウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。石鹸を使い丁寧洗うこと、食品の中心部までしっかり加熱することが大切です。