

給食より

12月は「師走」といいます。1年の終わりを迎えて、慌ただしい時期になります。この時期は、空気も乾燥し、寒さも増し、コロナウイルスをはじめ、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ます。食事の前の手洗いをしっかりし、朝・昼・夕の食事を規則正しくとり、元気に新しい年を迎えましょう。(1月の給食は、11日(火)から始まります。)

ビタミンA・C・E

ふゆ げんき
で冬を元気に!

かぜの予防には体の抵抗力を高めることが大切です。食事にはビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物には、ビタミンが豊富に含まれています。そして、栄養のバランスのよい食事を心がけましょう。

◆ビタミンA

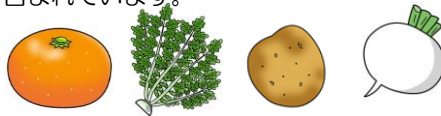
(皮ふやのどの粘膜を強くする。)
冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれています。



たら

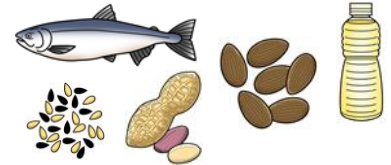
◆ビタミンC

(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。



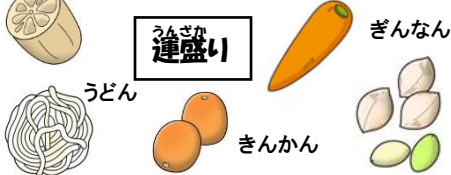
◆ビタミンE

(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、食べ物が少ないです。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★



うなぎ
うどん
きんかん
ぎんなん

冬至に「ん」のつくものを食べると「運」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」「きんかん」「かんとん」「うどん(うどん)」など、2つ「ん」のつくものはより利益があるとされました。

いとこ煮



あずきとかぼちゃを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(魏、錫)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)

こんにゃく



冬至にこんにゃ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ゃくが体の外に出すと考えられていたからです。大みそかや節分、大掃除の後にこんにゃくを食べた名残だとも言われます。

《12月の献立から》☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ◆13日…くわいのから揚げ(旬のくわいにてん粉をまぶして油でカラッとあげます。素材の味を生かします。)
- ◆14日…手作りティラミス風プリン(防災備蓄用食材の保存用ビスケットを活用したデザートです。)
- ◆19日…冬野菜カレー(冬野菜の、だいこん、れんこん、さつまいもなどを入れて煮込んだ手づくりカレーです。)
- ◆20日…かぼちゃのいとこ煮(冬至にちなんだ料理です。)
- ◆21日…セレクト給食(デザートを各自が、考えて選択する給食です。楽しみですね!)



NEWS

11月から、さいたま市産の新米、コシヒカリを使って白飯や混ぜご飯を炊いています。
新米は水分が多く、適度な粘りとツヤがあり、美味しいご飯になるのが特徴です。
給食室では、毎年、工夫をしながら新米に合わせたご飯の炊き方をし、おいしいご飯を提供しています
新米を味わって食べてもらえたらうれしいです。