

# 給食だより 12月号



沼津市立第五中学校共同調理場

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが厳しく感じられるようになりました。風邪も引きやすくなる季節ですが、楽しい年末年始を過ごせるよう規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

## かぜを予防しよう！

### 栄養バランスのよい食事



早寝・早起きをして3食きちんととりましょう。

### 十分な睡眠



体を守る力や病気を治す力は睡眠中に作られます。

### 手洗い・うがい



手やのどの粘膜に付いたウイルスを洗い流しましょう。

### 室内の換気



部屋の中にあるウイルスの数を減らしましょう。

### 適度な運動



かぜをふきとばす体力をつけましょう。

### 人混みをさける



かぜが流行しているときは人混みへの外出を控えましょう。

## こんな症状のときは…



せき・くしゃみ



のどの痛み



鼻水・鼻づまり



発熱



下痢・吐き気



飲み込むのがつらい間は、のどに刺激のあるものは避けましょう。のどごしの良いゼリーやプリンなどで少しでもエネルギーを補給しましょう。



温かい汁物や、発汗・殺菌作用のあるねぎや生姜で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もおすすめです。



発熱中は、水分とエネルギーがたくさん消費されます。おかゆやうどんなどでエネルギーと水分の補給をしましょう。



胃腸が弱っています。消化に良いおかゆや雑炊、スープなどあっさりしたものにしましょう。

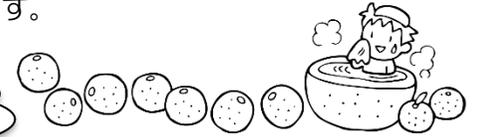
## 行事食の紹介！ 冬至とは？



冬至は二十四節気の一つで、1年で一番昼が短くなる日のことです。冬至の日は固定ではなく毎年変動します。今年の冬至は12月22日です。

この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、「かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる」、「中風（脳卒中などによる半身不随や手足の麻痺など）にならない」といういい伝えがあるからです。

### 「ん」がつくもので運盛り



冬至には、「ん」がつくものを食べると「運」を呼びこめると言われています。にんじん・だいこん・うどん…など「ん」のつくものを食べて、縁起をかついでいたそうです。

### 冬至の七種で運も倍増！



ぎんなん

れんこん

きんかん

かんてん

にんじん

なんきん  
(かぼちゃのこと)

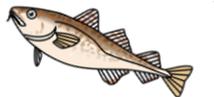
うどん  
(うどんのこと)

運盛りの食べ物に「ん」が2つつけば「運」も倍増すると考え、それら7種を「冬至の七種（ななくさ）」と呼ぶこともあります。

## 給食レシピ



## たらこの磯フライ



【材料】(4人分)

- ・たら …………… 2切れ(約160g)
- ・食塩 …………… 0.8g
- ・こしょう ……… 少々
- ・あおさ粉 ……… 小さじ1
- ・薄力粉 …………… 大さじ2強
- ・溶き卵 …………… 1個分
- ・ソフトパン粉 …… 1カップ弱
- ・揚げ油 …………… 適宜
- ・中濃ソース ……… 適宜

【作り方】

- ① たらは皮をとり、骨があれば除き、1切れを半分に切る。キッチンペーパーで水気をふきとる。
- ② 塩・こしょうで下味をつける。
- ③ バットにパン粉とあおさ粉を入れて混ぜる。
- ④ たらに薄力粉→溶き卵→パン粉の順で衣をつける。
- ⑤ 170℃くらいの油で揚げる。
- ⑥ 器に盛り付け、中濃ソースをかける。

※溶き卵の代わりに小麦粉と水を溶いたものを使うと、卵アレルギーの子も食べられます。給食ではそのようにして卵を使わずに作っています。