

# 給食だより

## 12月号

沼津市立愛鷹中学校

月日の流れは早いもので、今年最後の月を迎えることとなりました。インフルエンザなどのウイルスに負けない丈夫な体で、楽しい年末年始を過ごしたいものです。早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活に心がけて、元気に過ごしましょう。

### 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作りましょう。

### 手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行が落ち着き、こまめな手洗いがおろそか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。

### 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	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 ほうれん草 レバー ウナギ	 ブロッコリー いちご 赤ピーマン キウイフルーツ じゃがいも	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

「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。



冬至クイズの答え Q1:A Q2:B Q3:A Q4:B Q5:B

## 冬至クイズ

正しいのはどっち?

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



- Q1** 冬至は、1年のうちでもっとも何が短い日のこと?  
 A 太陽が出ている時間  
 B 月が出ている時間
- Q2** 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?  
 A 西瓜  
 B 南瓜
- Q3** 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は?  
 A 小豆  
 B トマト
- Q4** 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?  
 A 「う」がつく  
 B 「ん」がつく
- Q5** 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?  
 A 牛乳  
 B ゆず

### 給食レシピ

#### かぼちゃのほうとう

<材料> (4人分)

- 豚もも肉コマ切 ……40g
- 酒 ……小さじ1
- ほうとう麺 ……80g
- かぼちゃ ……100g
- 大根 ……100g
- ごぼう ……12g
- 根深ねぎ ……16g
- だし汁 ……500ml
- みそ ……36g

<作り方>

- 豚肉に酒をふり、生のほうとう麺は茹でておく。冷凍の場合は自然解凍する。
- かぼちゃと大根はいちょう切り、ごぼうは笹がき、根深ねぎは斜め切りにする。
- だし汁の中に、豚肉、ごぼう、大根、かぼちゃの順に入れて煮込む。柔らかくなったらほうとう麺を入れる。
- みそを溶き入れ、味を調えたら根深ねぎを入れる。  
\*好みにより、里芋やさつまいもなどを加えてもよい。