

令和6年度

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・朝ごはんと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つくりましょう。

手洗いをしましょう！

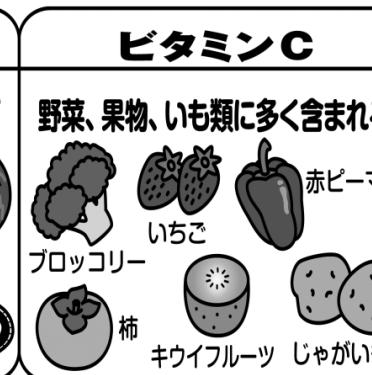
新型コロナウイルスの流行が落ち着き、こまめな手洗いがおろそかになってしまいませんか？せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



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。



「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。

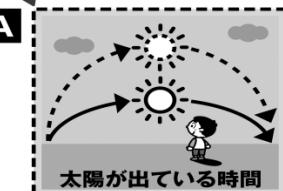


冬至クイズの答え Q1:A Q2:B Q3:A Q4:B Q5:B

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？



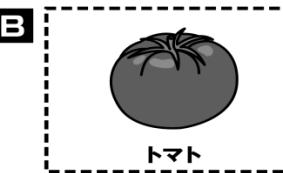
Q2 冬至に食べると
長生きすると
いわれるかぼちゃ、
漢字で書くと？



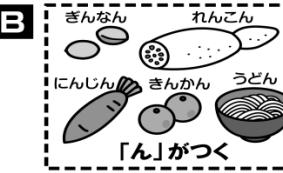
西瓜

南瓜

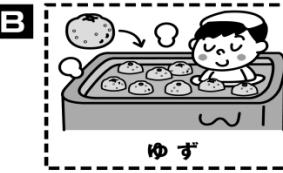
Q3 赤い色が邪気を
はらうとされ、
冬至の行事食に
使う食べ物は？



Q4 冬至に食べるとよい
食べ物の名前には、
何がつく？



Q5 冬至の日にお風呂に
入れると、風邪を
ひかないといわれる
ものは？



給食レシピ

<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>

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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よい。

かぼちゃのほうとう