

給食だより

令和6年12月12日
北本市立中丸小学校

12月&
冬休み号

クリスマスの季節がやってきました。最近では海外からやってきた習慣の方が浸透しつつありますが、日本の伝統的な文化も大切にしていきたいものです。今月の21日は冬至で、日本で1番昼の時間が短い日です。冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ります。どちらも冬の風邪を予防するための昔からの知恵です。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こす様々な症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

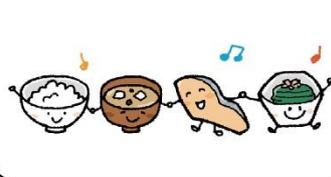
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



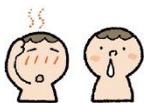
5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

乾燥をしていると、ウイルスなどが体に入りやすくなります。こまめな水分補給も大切に。



冬至にかぼちゃを食べよう



1年中でもっとも昼の時間が短い日である「冬至」（今年は12月21日）には、やがて来る本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入って体を温めたりする習慣があります。

かぼちゃを食べて元気！！



冬至にかぼちゃを食べると「病気になるにくい」「かぜにかかりにくくなる」などの言い伝えがあります。

栄養満点なかぼちゃ



かぼちゃに多く含まれるカロテンは体内でビタミンAになり、かぜの予防や目の疲れ、皮膚の乾燥を防いでくれます。

主なかぼちゃの産地



本来かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、現在は1年中出まわっています。冬の産地は主にメキシコやニュージーランドで、国内では北海道や鹿児島、茨城が主な産地です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

<西洋かぼちゃ>

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。

<日本かぼちゃ>

淡白な味で、ねっとりした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。

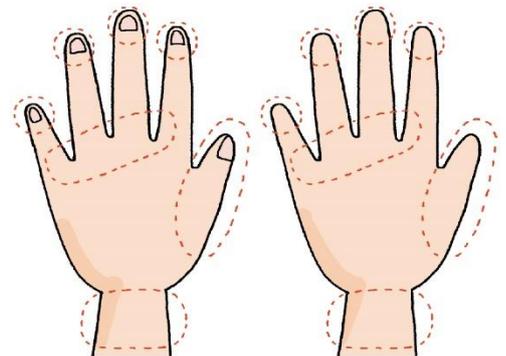
<そのほか>

そうめんかぼちゃ、バターナッツかぼちゃなどがあります。



石けんを使って手を洗おう

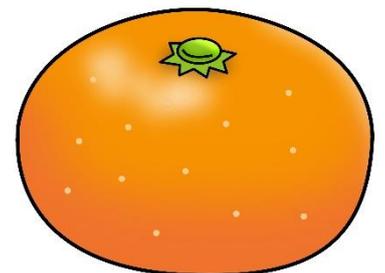
手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



12月の食材 みかん

夏みかん、ネーブル、オレンジなどみかんの仲間がたくさんあります。みかんの旬は冬で、もっともおいしい時期です。

みかんには1個当たり約30mgのビタミンCが含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンCが摂れます。ビタミンCには、ストレスやかぜに対する抵抗力を高める作用があるため、かぜ予防のためにもみかんを食べましょう。



作ってみよう★給食メニュー

冬休みにぜひお家で作ってほしいレシピを紹介します。

「大根のポタージュ」

<材料> 4人分 切り方・処理

ベーコン	50g	短冊切り
大根	1/4本	薄切り
玉ねぎ	中1個	薄切り
パセリ	少々	みじん切り
小麦粉	大さじ2	
サラダ油	小さじ1	
バター	大さじ1	
牛乳	160cc	
コンソメ	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
胡椒	少々	
サラダ油	小さじ1	
水	250cc	

<作り方>

- ① 野菜を切っておく。
- ② サラダ油とバターを溶かし、小麦粉を振り入れ、弱火で炒めてホワイトルウを作る。
- ③ 分量の水で大根をやわらかくなるまで煮て、ミキサーにかける。
- ④ 鍋に油を熱し、ベーコンを炒めて玉ねぎを加え、しんなりしたら、ミキサーにかけた大根を加えて、30分位煮る。
- ⑤ 調味料(A)、ルウ、牛乳を加えてとろみがつくまで加熱し、パセリを加え、出来上がり。

大根を加熱することで、甘みを引き出します。大根の煮汁ごとミキサーにかけるので大根の旨味はそのままで、なめらかなポタージュになります。

「揚げ大根のピリ辛炒め」

<材料> 4人分 切り方・処理

大根	中1/4本	いちょう切り
人参	小1/2本	いちょう切り
玉ねぎ	小1/2個	くし切り
エリンギ	中2本	短冊切り
小松菜	2株	2cm幅
鶏もも肉	160g	小間切り
酒	小さじ2	下味つける
片栗粉	大さじ2強	みじん切り
揚げ油	適量	
にんにく	小さじ1	
豆板醤	小さじ1/2	
中華だし	小さじ2弱	
砂糖	小さじ2	
醤油	大さじ1	
ごま油	小さじ1	
水	150cc	

<作り方>

- ① 野菜を切っておく。
- ② 大根は素揚げする。
- ③ 下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ 鍋にごま油、にんにく、豆板醤を入れ、加熱する。
- ⑤ 香りが出てきたら、人参、玉ねぎ、エリンギの順に炒め、水を加えて煮る。
- ⑥ 調味料(A)を加え、揚げた大根を加えて、3分程度煮る。
- ⑦ 小松菜を加え、揚げた鶏肉を加え、混ぜ合わせて、出来上がり。

大根を油で揚げてコクを出し、ピリ辛に味付けしたおかげです。揚げることで大根の甘みが増します。いつもと違う大根料理にしたい時におすすめです。

「豆腐のそぼろ丼」

<材料>	4人分	切り方・処理
木綿豆腐	1丁	1.5cm角切り
鶏ひき肉	100g	2cmざく切り
小松菜	4株	千切り
人参	中1/2本	みじん切り
生姜	小さじ1	
酒	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
醤油	大さじ2	
みりん	小さじ2	
和風だし	小さじ1	
片栗粉	小さじ2	
サラダ油	小さじ2	

<作り方>

- ① 野菜を切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、生姜を炒めて香りを出す。
- ③ ひき肉、人参を炒め、調味料（A）を入れる。豆腐を入れて味が染みるように煮る。
- ④ 小松菜を入れて水とき片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ご飯の上に盛り付けて出来上がり。

優しい味わいで、カルシウムもたっぷりとれる、和風のそぼろ丼です。

「カラフル野菜と豆腐のドライカレー」

<材料>	4人分	切り方・処理
豚ひき肉	150g	
豆腐	1/2丁	
人参	1/4本	粗みじん
玉ねぎ	1/2個	粗みじん
ピーマン	1個	粗みじん
パプリカ	1/4個	粗みじん
ホールコーン	大さじ2	
枝豆	大さじ2	
にんにく	1片	
生姜	1かけ	
カレー粉	小さじ2	
小麦粉	大さじ3	
ケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	大さじ2	
酒	小さじ1	
コンソメ	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
胡椒	少々	

<作り方>

- ① 野菜を切っておく
- ② 深めのフライパンか鍋に油、にんにく、生姜をいれて熱し、香りが出るまで加熱する。
- ③ ひき肉をほぐしながら炒め、塩コショウをふる。色が変わったら、人参、玉ねぎを加えていためる。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、豆腐を入れてつぶしながら、なめらかになるように炒める。
- ⑤ 小麦粉、カレー粉をふるいいれて、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑥ ピーマン、枝豆、コーン、調味料を加え、さらに炒める。
- ⑦ 火を弱め、焦がさないように5分ほど炒めたら出来上がり。

カレー粉の量は、お好みで調整してください。豆腐が入っていて、なめらかでおいしいドライカレーです。



ぜひ、おうちでつくってみてください。