

給食だより



令和6年 12月号
白岡市教育委員会
白岡市立南小学校



朝、夕の寒さが厳しくなり、いよいよ冬本番になりました。
体の芯から温まるお鍋やスープが美味しい季節ですね。
冬場は気温が低くなり、空気が乾燥して、風邪やインフルエンザウイルスが活発に活動します。
12月は冬休みやクリスマスが待っています。
菌やウイルスに負けないように、免疫力を高めましょう。

～食事＋運動＋睡眠で免疫力アップ！～

私たちの体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。免疫力や抵抗力を高めるためには、食事、運動、睡眠がカギです。

1日3食、栄養バランスの良い食事で健康な体をつくることに加え、ビタミン類をしっかり摂ることが大切です。ビタミンAには皮膚や鼻、のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれる働きがあります。ビタミンCにはコラーゲンの生成を助け、細胞をしっかりとつなげる働きがあるため、ウイルスの侵入を防いでくれます。

しっかり食事を摂り、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。

ビタミンAが多く含まれている食品 かぼちゃ にんじん 鶏のレバー

ビタミンCが多く含まれている食品 じゃがいも ブロッコリー レモン

～うがい・手洗いで風邪予防！～

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけサッと流すような手洗いをしていませんか？これでは洗えていない部分が多く、菌やウイルスが付着したままになっています。帰宅時や食事前に限らず、こまめに石けんで手を洗う習慣をつけましょう。

せっけんで
ていねいに



のどの奥まで





とうほくちほう きょうどりょうり とうじょう

東北地方の郷土料理が登場します



◎いものこ汁 …… 秋田県では里芋の親芋につく、子芋や孫芋のことを「いものこ」と呼びます。「いものこ」を主役にして、お肉やきのこなどをふんだんに入れた鍋を「いものこ汁」といいます。

◎ひつつみ …… 岩手県の郷土料理です。「ひつつみ」とは「手でちぎる」の方言「ひつつまむ」から転じた言葉とされています。小麦粉に水を加え、こねて薄く伸ばした生地を手でちぎり、鶏肉や野菜と一緒に出汁に入れて煮込む料理です。

◎こづゆ …… 福島県会津地方の郷土料理です。会津塗といわれる赤い器に、貝柱の出汁で煮込んだ里芋などを盛り付けた郷土料理のことを「こづゆ」といいます。
「こじゅうのつゆ」がなまって、「こづゆ」という名前になったと言われています。

◎笹かまぼこの磯辺揚げ …… 笹かまぼこの起源は、宮城県仙台市内のかまぼこ屋さんです。笹の葉型の焼きかまぼこを売り出したのがはじまりと言われています。磯辺揚げにすることで、プリッとした食感が楽しめます。

★上記以外にも、芋煮や南部せんべい汁が登場します。お楽しみに！



大豆ミートのひみつ



10月と11月に、女子栄養大学の学生さんがSDGsの取り組みとして考えてくれた、大豆ミートを使用したメニューが登場しました。12月も「大豆ミートのマーボー豆腐」が登場します。

大豆ミートは、大豆の油をとって粉にしたものに、熱と圧力を加えて膨らませ、高温乾燥させて作られます。大豆は植物の中でもたんぱく質が多く含まれていて、別名「畑の肉」と呼ばれています。食感もお肉とあまり変わらず、豚肉や鶏肉と大豆ミートを組み合わせて料理に使用すると大豆の独特な味が気にならず、脂質を抑えられて、満足感が得られます。

最近では、多くのスーパーマーケットで見かけるようになりました。お買い物の際に見てみてください。