

給食だより R6.12月

宇城市学校給食センター



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

「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さまざまな症状の総称です。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。白頃から手洗いやうがいをし、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。



今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

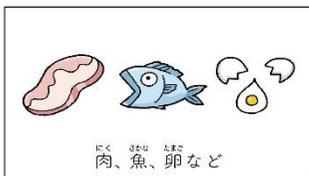
- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたいたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

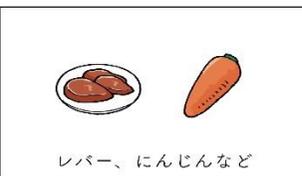
たんぱく質を多く含む食品



炭水化物を多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品



給食レシピ



冬休みを利用して、給食メニューを作ってみませんか？今回は、サラダリクエスト給食で1位だったカシュチップサラダを紹介します！

【カシュチップサラダ】4人分

- トマト 1/4こ (5mm幅のいちよう切り)
- レタス 40g (よく洗って小さくちぎる)
- きゅうり 20g (輪切りにしてさつとゆで、水にさらしてしぼる)
- 砂糖 小さじ1.5杯
- 酢 小さじ2杯

塩もみでもOK



【作り方】

- うすくちしょうゆ 小さじ1杯
- ごま油 小さじ1杯
- 塩 ひとつまみ
- カシューナッツ 4つぶ (小さくくだく)
- ポテトチップスしお味 6枚 (割っておく)

- ①AとB、カシューナッツをよく混ぜ合わせる。
- ②お皿に盛りつけ、ポテトチップスをかけたら出来上がり。

宇城市では、秋から春にかけてトマトの栽培がさかんです★ぜひ地元のトマトを使ってみてね！

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月21日です

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

- かぼちゃ (なんきん)
- れんこん
- にんじん
- ぎんなん
- かんてん
- きんかん
- うどん