

12月給食たより



うちのひと
よみましょう

香芝市

今年も、残すところ後一ヶ月となりました。だんだん冬らしい寒さとなってきました。冬は、空気が乾燥し、かぜや感染症が流行する時期です。正しい予防ができていけるか、もう一度見直してみましょう。

病気にまけない体をつくろう!

生活リズムがくずれると、体の免疫力や抵抗力が下がり、かぜや感染症が流行します。次の4つのポイントに気をつけて、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。



①こまめな手洗いうがい



②1日3食の食事



③早寝・早起き



④適度な運動



ビタミンACEで免疫力UP!!

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、ウイルスや細菌をやっつけてくれる働きのある栄養素で、3つをまとめて、「ビタミンACE(エース)」と呼ばれます。

「ビタミンA」は、皮膚や粘膜を強くしてウイルスなどから体を守り、免疫力を高めてくれます。「ビタミンC」は、体内に侵入してきたウイルスを撃退し、病気への抵抗力を高めてくれます。「ビタミンE」は、強い抗酸化作用があり、生活習慣病や老化によって発症しやすい病気を予防してくれるといわれています。



ビタミンAを多く含む野菜	ビタミンCを多く含む野菜	ビタミンEを多く含む野菜
にんじん、ほうれん草、小松菜、かぼちゃなど	かぶ、白菜、れんこん、大根、ブロッコリー、カリフラワーなど	モロヘイヤ、かぼちゃ、豆苗、ブロッコリーなど

がつ にち どうじ
12月22日は冬至



とうじ いちねん ひる じかん もっと みじか よる じかん もっと なが ひ とうじ さむ ふゆ
冬至は一年で昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長くなる日です。冬至には、寒い冬
を元気に過ごすことができるようにと願って、「かぼちゃ」「にんじん」「れんこん」「かんで
ん」など、「ん=運」が重なる食材を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする
と風邪をひかないといわれています。

給食では、15日に冬至の献立が登場します。「ん」のつく食材を探し
てみましょう。



えすていーじーず しょく

SDGsと食 ~わたしたちにできること~



てあら
~手洗い・うがいをしよう~

てあら まいにちけんこうかんり じぶん びょうき
手洗い・うがいなど、毎日健康管理をすることで、自分が病気になること
を防ぎ、ほかの人に移してしまうことも防ぎます。
かんせんしょう かくだい ふせ つな
感染症の拡大を防ぐことにも繋がります。



毎月19日は
食育の日



こんげつ ほっかいどう きょうどりょうり
今月は 北海道の郷土料理 です



12月18日(月)
とかちのぶたどん
ぎゅうにゅう
いしかりじる
ハスカップゼリー



「豚丼」とは、厚切りの豚肉を砂糖やしょうゆで味付けしたタレでからめ、ご
はんの上のにのせたものです。飲食店の人が、汗を流して働く人たちの姿を見
て、スタミナ料理を提供したいと思い、食材にうなぎを使おうと 考えましたが、
うなぎは高価で手に入りませんでした。代わりに、十勝地方で養豚業が盛
んに行われていて手に入りやすい豚肉を使用したのがはじまりです。

「石狩汁」は、鮭の身やアラを野菜とともに煮込んで、味噌で味を付けた鍋
料理です。名前の由来は、鮭が産卵のためにさかのぼる川、「石狩川」にちなんでいます。明治時代
に地元の漁師がまかない料理として食べていたものに、キャベツやたまねぎなどの西洋野菜を加え
アレンジしたものが世に広まったそうです。給食では、汁物として提供します。

ならけん しゅうかく か こうひん
《奈良県で収穫されたものや加工品》

こめ けいらん しろ
米、パン、鶏卵、はちみつ、ソテーオニオン、白みそ

かしばし しゅうかく か こうひん
《香芝市で収穫されたものや加工品》

こめ こ
米粉

香芝市学校給食用食材の産地と原材料・アレルギー情報を、教育委員会のホームページに掲載しています。