

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に

とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ サラダ油 サケ アーモンド

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

今年の冬至は  
12月22日

給食では、一足早く  
12月11日(木)に「冬至うどん」と  
「れんこんサラダ」が登場します！

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



## 新年への願いを込めたお正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

### 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重 (祝い肴・口取りなど)

黒豆 数の子 田作り たたきごぼう 伊達巻 きんとん 紅白かまぼこ

二の重 (酢の物・焼き物など)

ブリ タイ エビ 紅白なます

三の重 (煮物など)

里も れんこん くわい 昆布巻き

給食レシピ

マーボー大根

＜材料＞ 4人分 (給食の副菜の量)

豚ひき肉 80g

大根 160g

たまねぎ 1/2個

にんじん 1/4本

にら 1本程度

おろししょうが 小さじ1/3

＜作り方＞

①大根…拍子木切り

②Aを混ぜ合わせておく。

③フライパンに油を熱し、豚ひき肉とおろししょうがを炒める。

④豚ひき肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、大根を順に加えて炒める。

⑤にら、Aを加えてさらに炒め、味を調える。

⑥少量の水 (分量外) で溶いた片栗粉を、⑤に少しずつ流し入れてとろみがついたら完成！