

給食だより 12月号

(令和2年12月19日発行) 牧之原市給食部会

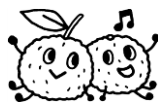
〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

〈12月の給食目標〉 好き嫌いをなく食べよう

気温がグッと下がり、寒さが厳しい季節がやってきました。
風邪をひかずに元気に過ごさせていますか？

12月はクリスマスや年越しなどイベントがたくさんですね♪

年末年始の行事食



年越しそば

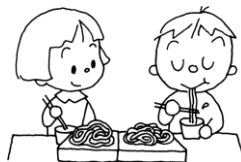
「そばのように長く生きられるように」、
「切れやすいそばのように旧年の苦労
や災厄をさっぱり切り捨てよう」等の
意味があると言われています。

おせち

正月の三が日は家事を休めるように保
存が効く食材が中心のものになったと
言われています。また、縁起の良い食
材が使われており、おめでたい料理で
もあります。

七草粥

無病息災、長寿健康を願って一月七日
に食べられます。お正月の御馳走で疲
れた胃腸をいたわり、青菜から栄養を
摂る意味もあると言われています。



12月のおたよりのテーマ

感染症予防



空気が乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。ウイルス感染
による病気（感染症）を防ぐためにはいくつかのポイントがあります。

感染症予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスの良い食事を3食きちんととる
- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを調える
- 3 外で元気に遊び体力をつける
- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 5 人混みは避けるようにする

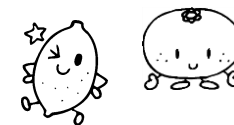


病気を予防するための食事

☆タンパク質（肉、魚、卵、大豆、大豆製品）をとる
血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして、体を温めます。



☆ビタミンC（野菜、果物など）をとる
寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



☆ビタミンA（レバー、卵黄、緑黄色野菜）をとる
のどの粘膜を丈夫にして、かぜをひきにくくします。



※ネギやにんじんなど、冬が旬の野菜は、体を温める物が多いので、積極的に食べましょう！！



家庭でできる感染症予防

①『手洗い』

手洗いは、手についたウイルスを洗い流す効果があり、感染予防の基本です。外出後、食事の前、トイレの後はしっかりと手洗いをしましょう。

指の間、指先と爪、手首は洗い残しが多いポイントなので注意して洗うようにしましょう。



②『うがい』

外出後は手洗いと一緒にうがいも習慣にしましょう！



③『換気』

寒い時期ですが、時間帯を決めてこまめに部屋の空気を入れ替えるようにしましょう。

③『湿度』

室内の温度・湿度をチェックしましょう。特に乾燥は要注意。加湿器などを上手に使いましょう。湿度は60%前後が目安です。

<感染症になってしまったら>

早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルスなど)にかかった場合、症状がひどくなったり、感染が広がることを防ぐために、おうちで十分に体を休めることが大切です。



レシピコーナー ～12月クリスマスメニュー～

ローストチキン(4人分)

〈材料〉	
鶏もも肉	200g
たまねぎ	1/4個

【調味料】	
おろしにんにく	少々
おろし生姜	少々
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

〈作り方〉

- ① たまねぎは薄切りにする。
- ② 鶏肉とたまねぎを調味料に漬け込む。
- ③ 220℃～230℃のオーブンで20分程度焼く。

※焼き温度や時間は様子を見ながら調整してください。



小松菜のスープ(4人分)

〈材料〉	
こまつな	2株
にんじん	中1/3個
えのき	30g
コンソメ	小さじ1強
水	カップ
しょうゆ	小さじ1
食塩	ひとつまみ

〈作り方〉

- ① こまつなをざく切り、にんじんを細切りにする。
- ② えのきを2～3cmの幅に切る。
- ③ 鍋に水を入れ火にかける。
- ④ 沸騰したらコンソメを入れ、①、②に火が通るまで煮る。
- ⑤ ④にしょうゆ、食塩を入れて味を調える。