

いずみぎきつ子

# ぱくぱく12月号

いずみぎわらがっこうきゅうしょくセンター

【給食センター12月の給食目標：寒さに負けない食事をしよう】

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか？生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。



## 寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

## 石けんを使った手洗い

石けんを使った手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。水が冷たい季節ですが、トイレの後や食事の前、家に帰った時などは手を洗いましょう。



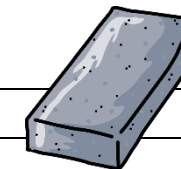
指先や指と指の間、親指などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗いましょう。

## それでもかぜをひいてしまったら

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水やお茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。また、基礎体力をつけて抵抗力を高めるたんぱく質（肉や魚、卵など）や、エネルギー源となる炭水化物（ごはん、パン、めんなど）、のどや鼻などの粘膜を保護するビタミンA（野菜、果物など）を積極的にとりましょう。



## 給食センターレシピ紹介



### こんにゃくのきんぴら

材料（4人分）

- 油…小さじ1/2
- 鶏肉…30g
- ごぼう…40g
- にんじん…20g
- つきこんにゃく…80g
- さつま揚げ…1枚
- 砂糖…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- みりん…小さじ1/2
- いりごま…小さじ1
- 唐辛子…適宜

作り方

1. 鶏肉は一口大、ごぼう・にんじんは千切り、さつま揚げは短冊に切る。必要に応じてこんにゃくはあく抜き、さつま揚げは油抜きをしておく。
2. 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
3. 鶏肉に火が通ったら、にんじん・ごぼう・砂糖を加え、しんなりするまで炒める。
4. こんにゃく・さつま揚げ・しょうゆ・みりんを加え、汁気がなくなるまで炒める。
5. いりごまと唐辛子を加えてできあがり。

こんにゃくは、体内の有害物質を吸収・排出する食物繊維を豊富に含むことから「胃のほうき」や「体の砂おろし」などとも呼ばれています。また、「ん」がつく食品であることや、体内の有害物質を吸収・排出して体の調子を整えてくれることから、冬至にこんにゃくを食べて、健康を祈願する習慣がある地域もあるそうです。

※材料は給食センターの目安です。各ご家庭で加減をしてください。