

いずみぎっ子

ぱくぱく12月号

いずみぎわらがっこうきゅうしょく
泉崎村学校給食センター

【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。



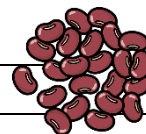
指先や指と指の間、親指などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗いましょう。

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



お事汁	
材料（4人分） ●にんじん…40g ●ごぼう…40g ●大根…60g ●里芋…80g ●こんにやく…40g ●あずき水煮…40g ●みそ…大さじ2 ●だし汁…500～600ml 程度	作り方 1. にんじん・大根・ごぼう・里芋は皮をむく。こんにやくは必要ならあく抜きをする。 2. にんじん・大根はいちょう切り、ごぼうは笹がき、里芋・こんにやくは一口大に切る。 3. だし汁ににんじん・ごぼう・大根・里芋を入れ煮る。 4. 野菜がやわらかくなったら、こんにやく・あずきを加え、みそで味を調えできあがり。 ※あずき水煮がないときは赤いんげん豆や金時豆の水煮で代用してください。
12月8日と2月8日は事八日と呼ばれ、それぞれ「農作業を終える日」と、「農作業を始める日」と言われています。この事八日に、無病息災と豊作を祈って食べられるみそ汁がお事汁です。地域によって入れる具材は異なりますが、あずきを入れるのが大きな特徴です。昔から、あずきなどの赤い色には、魔除けの力があると信じられていました。旬の野菜をたっぷり使った、寒い季節にぴったりの汁物です。	

※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。