

12月のこんだてだより

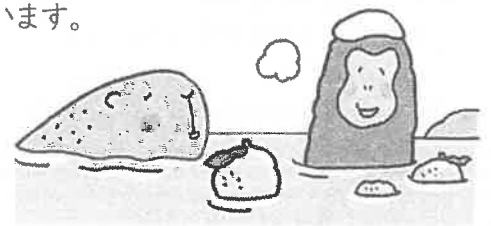
今年も残りわずかとなりました。寒さで体調をくずさないよう、規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけ、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

行事食の紹介

～冬至献立～ 今年の冬至は12月21日

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなっていきます。冬至には、ゆず湯に入り、ビタミンを多く含むかぼちゃを食べることによって、かぜを予防し、"寒い冬を元気に過ごせるように"という願いから、習慣が広まったと言われています。

給食では、「豚肉とかぼちゃのピリ辛あえ」と「ゆず香あえ」を取り入れました。



寒さに負けない体をつくる 生活習慣を心がけよう

冬を元気に過ごすためには、体の抵抗力を高めることが大切です。また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、ウイルスが体内に入ることを防ぎましょう。

適度な運動

血流がよくなることで体温が上がり、免疫力もアップします。



十分な睡眠

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくり、免疫力を高めるなどの働きがあります。

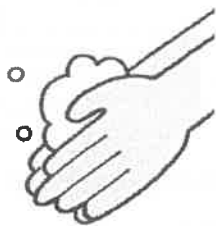


栄養バランスのよい食事

栄養バランスのよい食事をすることで、かぜをひきにくい体がつくられます。温かい料理を食べて、体を温めることも大切です。



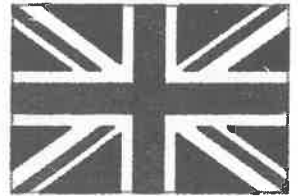
手洗い



うがい



今月の味めぐりは[イギリス]です



イギリスは、「イングランド」「スコットランド」「ウェールズ」「北アイルランド」という4つの地域で成り立つ国です。首都ロンドンがあるのはイングランドで、それぞれ独自の食文化が存在します。

[フィッシュアンドチップス]

フィッシュアンドチップスは、白身魚のフライとポテトフライを盛り合わせたイギリス料理です。給食では、角切りのホキを揚げ、ポテトフライと合わせて提供します。



[コロネーションサラダ]

エリザベス 2 世が女王になる際の式典において考えられた料理の一つで、今ではイギリスの代表的な料理とされています。鶏肉をカレー風味のクリームソースであえ、レーズンやあんずなどを宝石に見立てたような盛りつけをします。給食では、野菜と鶏肉をカレー粉とマヨネーズであえたサラダを作ります。

[スコッチブロス]

肉や野菜、大麦や豆などの穀物がたっぷり入ったスコットランドの代表的なスープです。羊肉がよく使われるそうですが、今回給食では豚肉を使い、たまねぎ、にんじん、白かぶ、大麦を入れた具だくさんのスープを作ります。

コロネーションサラダ

Let's cook!



【材料(4人分)】

- ・キャベツ 100g
- ・ほうれんそう 100g
- ・鶏ささみ肉 80g
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・塩、こしょう 少々
- ・カレー粉 少々

A

【作り方】

※ 給食では衛生管理上、野菜を全て加熱しています。

- ① キャベツはせん切りにして塩もみをし、ほうれんそうはゆでて食べやすい大きさに切り、水気をきる。
- ② ささみはゆでて、ほぐしておく。
- ③ A を合わせて、すべての材料をあえる。

