

# 12月のこんだてだより



今年も残りわずかとなりました。かぜをひいたり、体調を崩したりしていませんか？

年末年始には、楽しい行事がたくさんあります。日ごろからしっかり栄養をとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけ、楽しく元気に過ごしましょう。

## 行事食の紹介

## ～冬至献立～

今年は12月22日です。



冬至は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。この日を境に、日が長くなっていきます。昔の人は、「運」がよくなるように「ん」のつく食べ物を食べたり、栄養のあるかぼちゃや魔除けになる小豆などを食べたりして、冬至を乗り越えようとしていました。また、ゆず湯に入ると「病氣にならない」「かぜにかかりにくくなる」などの言い伝えもあります。これは、かぼちゃなどのビタミンを多く含む食べ物を食べることによって、免疫力を高め、ゆず湯で体を温め元気に過ごせるようにという願いが込められています。給食では「かぼちゃ」や「ゆず」を使った料理を取り入れます。



## 今月の味めぐりは『大田市』です

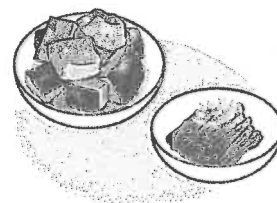
大田市は、島根県の東西の中央部に位置し、日本海に面しています。地元で昔から伝わる「へか焼き」は、漁業が盛んで、新鮮な魚介が豊富な大田市ならではの郷土料理のひとつです。「へか」とは、農機具の「すき」の先の金属部分のことで、これを鍋のかわりに使ったことから「へか焼き」と名がついたと言われています。濃厚な甘辛いたれと魚、野菜がなじみ、あっさり食べられます。『まだい』『かわいい』『のどぐろ』などの旬の魚介を使って作るそうです。

給食では、『さば』を使いました。また、旬の食材の大根と白ねぎと一緒に煮込みました。

# 免疫力を高めよう！

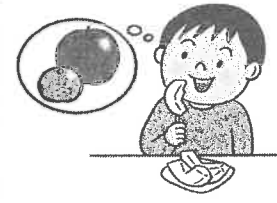
かぜやインフルエンザなどの感染症の流行予防には、手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして、栄養バランスのとれた食事や睡眠も大事になります。免疫力を高める食べ方のアドバイスを紹介します。

野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富！

朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しよう。朝食にくだものを取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのみそ汁で！



みそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気を付けながらも、具だくさんにして体を温めましょう。

よくかんで食べる！



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくなります。また、脳に作用して食べすぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

## かみかみ丼

「かみごたえのある食材」を使って作ります。



### 【材料(4人分)】

|             |         |
|-------------|---------|
| ・ごはん        | 茶わん 4杯分 |
| ・豚ひき肉       | 160g    |
| ・おろししょうが    | 少々      |
| ・おろしにんにく    | 少々      |
| ・ごぼう(ささがき)  | 80g     |
| ・にんじん(千切り)  | 40g     |
| ・突きこんにゃく    | 80g     |
| ・もやし        | 40g     |
| ・にら(2cmカット) | 20g     |
| ・サラダ油       | 適量      |
| ・さとう        | 小さじ4    |
| ・ごま油        | 小さじ1    |
| ・ごま         | 小さじ4    |

### 調味料 A

|             |             |
|-------------|-------------|
| ・しょうゆ 大さじ1弱 | ・みりん 小さじ1   |
| ・コチュジャン 4g  | ・トウバンジャン 少々 |

### 【作り方】

- ① フライパンに油をひき、おろししょうが、おろしにんにく、豚ひき肉を入れ、色が変わるまでよく炒める。
- ② ごぼう、にんじんの順に加え炒める。
- ③ 突きこんにゃく、もやしを加えて炒め、さとうを入れて味をなじませる。
- ④ 調味料 A を加えて味を整える。
- ⑤ 最後に、にら、ごま油、ごまを加えて加熱する。

★給食では細かくした豚レバーを入れて鉄分を強化しています。レバーが苦手な人にも食べやすく仕上げています。