



※おうちの人といっしょに読みましょう。

食育だより12月号

令和6年12月19日発行

時津町学校給食公社

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、かぜやインフルエンザが猛威をふるってきています。自分自身の感染を防いだり、周りの人へ感染を広げたりしないためにも、日ごろから予防を意識することが大切です。

手洗いは感染症予防の基本です！

いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついています。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、感染予防のためにも、きちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は、念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



+

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。



冬休みの食生活～10のポイント



<p>た (食) べすぎに気を つけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p>い ち(1) 日3食、 規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p>や さい(野菜)を たっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう</p>
<p>み んなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と 量を決めてとろう</p>	<p>10のポイントを心がけて、冬休みを楽しく、元気に過ごしましょう。</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日をさかいに少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復(いちようらいふく)」「(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣もおとろえると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月21日です



んのつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。



給食センターでも、冬至の日にちなんだ献立を20日(金)の給食に取り入れました。寒い冬を元気に過ごすためにも、ぜひ家族みんなで「かぼちゃ」や『ん』のつく食べものを食べたり、「ゆず湯」に入ったりしましょう。

- | | |
|------------|------------|
| 第一調理場(小学校) | 第二調理場(中学校) |
| ・かぼちゃのみそ汁 | ・みそ煮込みうどん |
| ・ゆずの香あえ | ・かぼちゃのそぼろ煮 |

給食のおすすめレシピ

《卵の花炒り》 ☆家庭でも食べていただきたい昔ながらの常備菜です。

【材料】(切り方)	<4人分>
・生おから	60g
※おからパウダーでも代用可	
・鶏ひき肉	50g
・たまねぎ(みじん切り)	50g
・にんじん(みじん切り)	30g
・小ねぎ(小口切り)	15g
・油	小さじ1
・水	カップ1/2
・こい口しょうゆ	大さじ1
・さとう	大さじ1弱
・みりん	小さじ1/2

【作り方】

- 鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒める。
- にんじん、たまねぎを加えて炒め、しんなりしたら、おからを加えてよく炒める。
- 水と調味料を加えて沸騰したら、弱火で時々かき混ぜながら5～6分煮る。
- 中火にして汁気をとばし、鍋底をかいたときに線がひける程度になったら、ねぎを加えて仕上げる。



<文責> 第一調理場 時津北小所属 栄養教諭 田中 浩美 平山有里子
第二調理場 鳴北中所属 栄養教諭 今崎 奈稚