

みんなでお祝いします



～きゅうしょくセンターだより～



令和4年（2022年）12月
城陽市立学校給食センター 小学校

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体調を崩さないように、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て、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう！

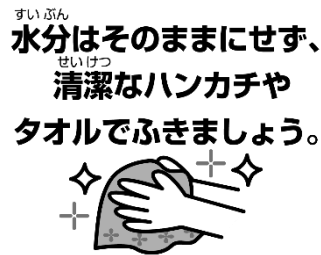
冬は水が冷たくなるので、ついつい手洗いが短時間になったり、指先だけになったりしがちです。感染症予防のためにも、せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、モロヘイヤ、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っていることに加え、伝統行事に触れる機会も少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っています。ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしてください。

お正月の食文化

お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力を授かると考えられていました。

おせち料理



新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使っています。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを控えるとともに、料理を作る人がお正月の3日間を休めるようにと、冷めてもおいしく、保存の効く料理が作られます。

鏡もち



昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、橙というミカン科の果実をもちの上に載せ、エビや昆布など縁起の良いものを飾ります。

お雑煮



もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使うところが多く、あんこ入りのもちを入れるところもあります。

お屠蘇



薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりに浸して作る薬酒です。家族の健康を願い、年の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしたものを飲みます。

がつしやうよてい じやうやうさん やさい
12月使用予定の城陽産野菜

よしおかひで お
吉岡秀夫さん

だいこん
 大根 (250kg)
 てらだ
 寺田いも (52kg)



おくむらさなえ
奥村早苗さん

てらだ
 寺田いも (50kg)

おおむらのぶこ
大村延子さん

はくさい
 白菜 (254kg)



たほたつとむ
田畑勉さん

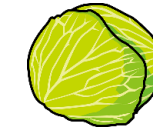
はくさい
 白菜 (100kg)

しみずみき
清水美紀さん

だいこん
 大根 (50kg)

いのうえしげ お
井上重生さん

キャベツ (319kg)
 はくさい
 白菜 (554kg)
 だいこん
 大根 (121kg)
 てらだ
 寺田いも (102kg)



たけしまかず お
竹島一雄さん

だいこん
 大根 (535kg)
 にんじん (306kg)



じもと じよくざい じもと じようひ た ちさんちしやう じもと やさい しんせん えいよう あいじよう
 地元でとれた食 材を地元で消費する(食べる)ことを「地産地消」といいます。 地元でとれた野菜は新鮮で栄養も愛情もたっぷりです。



じようやう めぐ
城陽の恵みをいただきます



たけしま
竹島さん



がつ だいこん
 12月に大根とにんじんを
 お世話になったたけしま
 竹島さんです。
 じようやう ちか はたけ やさい
 城陽インター近くの畑で野菜
 を育てておられます。
 だいこん ほか
 大根やにんじんの他にも、ほう
 れん草・なす・こまつな
 小松菜などたくさん
 の野菜を育てておられます。
 やさい そだ
 「わさび菜」という珍しい野菜
 も作っておられました。



作ってみよう！旬の食材を使った献立♪

マーボー大根

12月6日の
 メニュー☆

<材料>(4人分)

豚肉ミンチ	60g
大根	200g
厚揚げ	120g
にんじん	80g
たまねぎ	80g
たけのこ水煮	60g
グリーンピース	16g
★おろしにんにく	小さじ1/2
★トウバンジャン	お好みの量で
★酒	小さじ1
★赤みそ	大さじ1
★三温糖	小さじ2と1/2
★淡口しょうゆ	大さじ1
★オイスターソース	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
鶏ガラだし	適量
水	120cc

- <作り方>
- ①大根・にんじん・たけのこはいちょう切り、たまねぎはスライス、厚揚げは一口大に切る。
 - ②たけのこ・厚揚げ・グリーンピースは下ゆでしておく。
 - ③豚肉ミンチを炒め、大根・にんじん・たまねぎも入れて野菜がしんなりするまで炒める。
 - ④下ゆでしておいた厚揚げ・たけのこ、鶏ガラだし・水も入れ、★の調味料を加えて煮る。
 - ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、下ゆでしておいたグリーンピースを入れたらできあがり！

だいこん かぜ よぼう
 大根には風邪を予防
 してくれるビタミンC
 や消化を助けてくれる
 しょうか たす
 酵素が含まれています。

