



12月 食育だより

松前町学校給食センター



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ!

ビタミンA(カロテン)



体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に
おいしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、
またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

ビタミンC



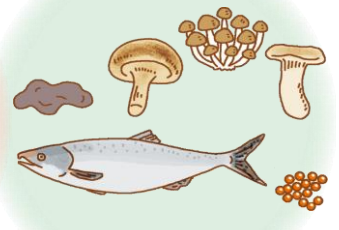
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいた
わります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く
含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。
油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローション
などにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びること
で人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短く
なる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

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、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから「一陽来復」(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衰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。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるといいうい伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん きんなん きんかん うどん

今年の冬至は
12月22日です。



Let's Cooking!

キムチチーズバーグ

- 【作り方】
- 1 パン粉は牛乳に浸しておく。
 - 2 たまねぎはみじん切りにし、ほんのり茶色になるまで炒めてから、冷ましておく。
 - 3 白菜キムチはみじん切りにし、卵は溶いておく。
 - 4 肉と1、2、3、ピザ用チーズ塩・こしょうを混ぜてこねる。
 - 5 4を8等分して、たたきながら空気を抜き楕円形にまとめ、フライパンに油をひき、ハンバーグを並べる。真ん中をくぼませてから両面をしっかりと焼き、ふたをして蒸し焼きにする。
 - 6 竹串を通して、肉汁がすきとまっていれば出来上がり。

今月のこんだて紹介

- 【材料】
(小学校中学年4人分量) g
- 牛ミンチ 200g
 - 豚ミンチ 200g
 - たまねぎ 1個
 - サラダ油 大さじ1
 - パン粉 大さじ2
 - 牛乳 大さじ2
 - 卵 1個
 - 白菜キムチ 60g
 - ピザ用チーズ 100g
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - サラダ油 大さじ1

各場の食中毒...

ノロウイルスに注意しよう

冬場に多い食中毒はノロウイルスによるものです。海水などを介してノロウイルスに汚染された食品から感染するほか、人から人へも感染します。非常に感染力が強く、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防には、トイレの後や調理する前などに、せっけんでしっかり手洗いすることです。家族みんなで徹底しましょう。そして、食品はよく加熱してから食べましょう。とくに加熱調理用の二枚貝は、中までしっかり火を通しましょう。

