



今年もあとわずかとなりました。何かと慌ただしくなる頃ですが、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜやインフルエンザが流行しやすい時季です。年末・年始の楽しい行事が続く、生活リズムが崩れがちですが、朝・昼・夕の3食をしっかりとり、かつ栄養のバランスにも気をつけて元気に過ごしましょう。

## かぜの予防と食生活

かぜはウイルスなどによって起こる、せきや鼻水、発熱やだるさを伴う症状の総称です。昔から「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければなりません。かぜを予防するには食事の手洗いをしっかりし、栄養バランスのとれた食事をとり、夜は十分に睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。かぜ予防のポイントと食生活の注意です。

「ただいま」の後、「いただきます」の前の手洗いをせっけんでしっかり



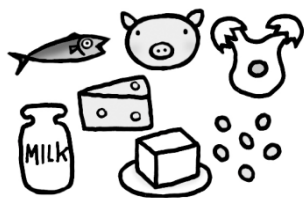
室内の温度と湿度を適度に保つ。空気が乾燥しすぎないようにし、ときどき換気も忘れずに



栄養・運動・休養のバランスを日頃から心がける



たんぱく質をしっかりとる



魚、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品は、かぜに負けない体をつくれます。

脂質（油）も上手に活用



体を温め、ビタミンAの吸収を助ける。ただし、とりすぎに注意。

ビタミンの補給も忘れずに



野菜や果物に多いビタミンA、Cは体の抵抗力を高めてくれます。

## しょうゆはかけるよりつける

ユネスコの無形文化遺産に登録された日本の「和食」ですが、1つだけ大きな弱点を抱えています。それは気をつけないと塩分をとりすぎてしまうことです。塩分は漬物や加工食品、ラーメンやそばの汁やスープ類に多く、またしょうゆやソースといった調味料の使いすぎも塩分のとりすぎにつながります。「漬物にわざわざしょうゆをかける」「おひたしなどにあらかじめしょうゆをかけて食べる」といった習慣のある人は要注意です。

減塩のために「かけしょうゆよりもつけしょうゆ」を心がけましょう。またレモンやすだち、かぼすなどかんきつ類や酢の酸味を上手に利用すると塩分を減らせます。だしをよく効かせ、薄味で素材の味を楽しむのが和食本来の姿です。年末・年始の行事が続くこの時期だからこそ気をつけておきたいですね。



## 12月16日かぶの和風汁作ってみませんか

### 材料 1人分

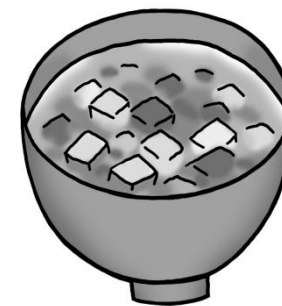
- 削り節・・・2g
- 昆布・・・0.2g
- 鶏胸肉・・・10g
- 酒・・・1g
- かぶ・・・40g
- かぶの葉・・・2g
- ぶなしめじ・・・10g
- 薄口醤油・・・2g
- 塩・・・1g
- みりん・・・0.5g
- 片栗粉・・・1g
- 水・・・140ml

旬の野菜のかぶを使った汁です。

かぶをくし形に切り一人1個位を目安に使います。削り節と昆布でだしを取り鶏肉・ぶなしめじを加え塩で味を整え、片栗粉でとろみをつけます。片栗粉を使うことで汁が冷めず温かくいただけます。寒い冬にぴったりです。

### 作り方

1. 削り節・昆布でだしをとる。
2. 鶏肉を酒につけ臭みをとる。
3. かぶをくし形に切りだし汁で煮る。鶏肉を入れる。
4. ぶなしめじ・かぶの葉をいれる。
5. 薄口醤油・塩・みりんを加え片栗粉でとろみをつけ仕上げる



9月から11月まで光が丘4中で給食を作ってもらいました。調理員さん達は毎日重い食缶を階段を使って上げてくれました。本当にありがとうございました。

また南町小給食室の改修にはたくさんの人が携わってくれました。たくさんの人の思いが詰まった給食室です。いただきますにありがとうの気持ちを忘れずに・・・

12月1日から新しい給食室での給食が始まります。

4時間目になると、給食のおいしそうないで一気におなかがすいてくることはありませんか？匂いや音も味の一つです。今日の給食は何か？おいしい給食を楽しみにしていってくださいね。

