

2024年も残すところ1ヶ月ほどとなりました。日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが厳しく感じられるようになりました。急な気温の変化から、体調を崩す人もいます。自分でできる感染症の予防をしっかりと、元気に冬休みを迎えられるといいですね。

## かぜをひかないようにね！

丈夫な体を作るためには「食べる」ことも大切です。寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとりましょう。

### たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

冬が旬の鮭・鱈・ぶりなどをおかずに取り入れると、たんぱく質だけではなくビタミンや体によい脂もとれます。



### ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
大根の葉 春菊 みかん レバー  
たら



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がってみてください。



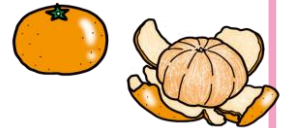
### ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ  
の葉 ジャガイモ かき みかん  
ゆず きんかん いちご



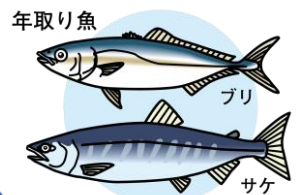
寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。



## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

日本には、今も大切に受け継がれている伝統行事や行事食があります。学校では、給食を通して伝統的な食文化にも触れられるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか？



年越しそば

## 年末年始の 行事と行事食

### 大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ぶりやサケが用いられます。

### 冬至 (12月21日ごろ)



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず



かぼちゃと小豆のいとこ煮

### 正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをする。



### 人日の節句 (1月7日)

五節句の1つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

もうすぐ待ちに待った冬休みがやってきます。冬休みを楽しく過ごすためにも、規則正しい生活とともに、「冬休みの食生活10のポイント」を心がけてみませんか？



# 冬休みの食生活～10のポイント



<p><b>た</b> (食) べすぎに気を つけよう</p>	<p><b>の</b> (飲) み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p><b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p><b>い</b> ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p><b>ふ</b> ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p><b>や</b> さい (野菜) を たっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b> すんで、おうちの人の お手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b> ンなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お) やつは時間と量 を決めてとろう</p>	<p>—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p>	

## 作ってみませんか

～レシピ紹介～ 12月10日の給食に登場する料理を紹介します。

「ちくわぶ入り根菜汁」ちくわぶを切ると、お花の形に♪



### 材料 (6人分)

- ちくわぶ…1/2～1本 (60～170g)
- 鶏こま肉…80～100g程度
- 酒…大2 (鶏肉にかけておく)
- にんじん…1/2本      だいこん…1/6本
- ごぼう…1/2本      しいたけ…2個
- こんにゃく…小1パック      ねぎ…1/4本
- しょうゆ…大2      みりん…小2
- 食塩…少々
- だし汁…600ml～800ml

### 作り方

1. 鶏肉は、酒をふりかけておく。
2. ちくわぶは、5mm程度の輪切りにし、(下の写真参考) にんじん・だいこんはいちょう切り、ごぼうはさがぎ、しいたけはスライス、こんにゃくは色紙切り、ねぎは斜め切りにしておく。
3. だし汁に、酒をふりかけた鶏肉・にんじん・だいこん・ごぼうを加えて煮る。
4. 3に火が通ったら、アクをとり、こんにゃく・しいたけを入れ、調味料を加える。
5. 味がととのったら、ちくわぶとねぎを加えて仕上げる。



ワンポイント!



- \*野菜やきのご類は、家庭にあるものを使用してもよいと思います。
- \*ちくわぶはその時に食べる分を入れた方が、きれいな仕上がりになります。

\*お詫びと訂正

先日配信・配付の12月予定献立表・もりつけ表に表記しました、19日の「チキンチンごぼう」について「高知県郷土料理」と記載してありましたが、正しくは「山口県郷土料理」になります。お詫びして訂正を致します。