



# 学校給食・食育だより

## 12月号 No.513



### 今月の目標：食事の大切さを知ろう

今年も残すところあとひと月です。寒さが身に染みる季節となりました。元気で冬休みを迎えるために、日頃から免疫力や抵抗力をつける食生活を心がけたいですね。また、年末年始は日本の伝統行事や行事食に触れるよい機会が多くあります。

12月の給食には、かぼちゃを使った冬至料理の「かぼちゃのそばろあんかけ」「ほうとう」、冬野菜のみずなを使った「さわにわん」、「ごじる」「けい肉のしょうがじる」など体が温まる汁物、新料理として「あじのゆず香あげ」が登場します。

### 日本の伝統行事に触れる機会にしよう！



#### 大みそか

##### 年越しそば



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか？

#### 正月 おせち料理



もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起のよい料理が詰められます。

#### お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



関東風雑煮



関西風雑煮

## 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。手洗いの徹底と共に、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！



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。

エース

### 感染症予防に「ビタミンACE」を！



ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多くふくまれる にんじん、かぼちゃ	野菜・果物・いも類に多くふくまれる ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多くふくまれる アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油

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大切です。栄養バランスのよい食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」をふく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



「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがあります。かぼちゃはビタミンA・C・Eをふくむ、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆キャベツ・こまつな・みずな・ほうれんそう・ブロッコリー・チンゲンサイ・にんじんは、こうべ旬菜・神戸市産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食

検索

#### 放射性物質検査報告

9月26日に検査しました「冷凍牛肉」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。