

寒さが身にしみる季節となりました。風邪をひきやすい時季ですが、丈夫な体を作るためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活がとても大切です。規則正しい食生活を心掛けることで病気に負けない丈夫な体を作り、毎日元気に過ごして欲しいと思います。

風邪の予防と食生活 ～風邪の予防に効果のある栄養素～

たんぱく質

体内に入ってくる風邪のウイルスをやっつけてくれるのは、血液中の白血球です。白血球の成分は、たんぱく質から作られています。

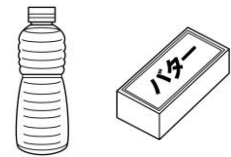
☆ 肉、魚、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品 など



脂肪（油脂）

脂肪は皮膚や口、のどの粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスに対する抵抗力を高めます。また、ビタミンAやビタミンEの働きを高めてくれる栄養素でもあります。

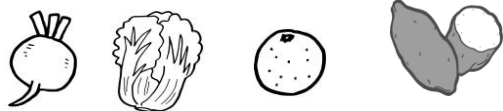
☆ 植物油、バターなど



ビタミンC

ビタミンCには、風邪のウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。ビタミンCは、体に蓄えておくことができない栄養素のため、毎日欠かさずとりましょう。

☆ 野菜、果物、いも類など



ビタミンA

鼻やのどの粘膜を健康に保ち、風邪のウイルスに対する抵抗力を高めます。ビタミンAは、油と一緒にすることで体に吸収されやすくなります。

☆ 色の濃い緑黄色野菜、うなぎ、レバーなど



今月の献立紹介

～くわいごはん 5日（木）～

くわい（慈姑）は、大きく長い芽をつけた姿から「めでたい」「芽が出る」などということ、縁起の良い食べ物とされています。11月末から12月中に収穫が限られる野菜で、正月のおせち料理用の高級食材として使われています。

さいたま市はくわいの一大産地です。給食ではいつも小松菜を納品してくださっている、さいたま市緑区の若谷農園さんのくわいを使って炊き込みご飯を作る予定です。くわい独特のほろ苦さとホクホクとした食感を味わってほしいと思います。



12月21日（土）は冬至です

冬至は、一年中で最も昼の時間が短い日です。

昔から「冬至にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると病気になる。風邪をひかない。」と言われていています。

冬至の献立として、19日（木）の給食では「鮭のゆずみそかけ」と「かぼちゃ入りすいとん」を予定しています。ゆずの果汁を使って作るみそだれをかけた鮭と、煮るととてもやわらかく、甘くなるかぼちゃを汁に入れたすいとんです。

季節の野菜・果物として、御家庭での料理にも取り入れていただければと思います。



📖12月10日(火)・12月17日(火) 絵本とのコラボ給食 📖

12月5日(木)～12月20日(金)は大成小学校の読書週間です。読み聞かせの実施や、図書委員会による読書イベントなど、今年度もたくさんの本と出会ってもらうための取組を予定しています。

給食では、大成小の図書室にある絵本4冊に出てくる食べ物を取り入れた、「絵本給食」を11月の給食から実施しています。12月も2冊の絵本とのコラボ給食を実施します。ぜひ楽しみに！

12月10日(火)「ドララちゃんのドラキュラスープ」

📖「おばけのアッチのドラキュラスープ」(作:角野栄子、絵:佐々木洋子)

おばけのアッチはレストランのクックさん。ある日、友達のドララちゃんが「わたしの料理をレストランでだしてあげる」といばって言うので、アッチはことわってしまいました。すると、お店のあちこちがこわれはじめ……。もしかして、のろわれてる!?



12月17日(火)「つぶつぶとうもろこしのすうぷ」

📖「ぎょうれつのできるすうぷやさん」(作・絵:ふくざわ ゆみこ)

ぐうぐうやまのくいしんぼうの動物たちが、おいしいにおいを見つけたみたい。でも、においの先には『はいるべからず。おそろしいまじょのいえ』の看板が。他の動物たちは尻込みするけど、一番ちびすけのハリネズミくんだけはずんずん進んで…?

☆ 給食のおすすめレシピ紹介 ☆

冬至の日の献立に予定している「かぼちゃ入りすいとん」のレシピを紹介します。すいとんの粉をこねたり丸めたりする作業は、お子さんと一緒に楽しんで作業していただけたらと思います。冬休みにぜひ御家庭で作ってみてください。



かぼちゃ入りすいとん

*材料(4人分)

小麦粉	60g
食塩	ひとつまみ
水	40cc
豚肉(小間)	20g
油揚げ	20g(1枚)
かぼちゃ	100g(1/10個)
大根	30g
にんじん	30g
しめじ	40g(1/2パック)
小松菜	30g
しょうゆ	小さじ1と1/2
食塩	小さじ1/2
だし汁	600cc(3カップ)

【作り方】

- ① 小麦粉・食塩に水を少しずつ加え、こねる。粉っぽさがなくなったら、ひと口大に丸める。
- ② かぼちゃ・大根・にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分け、小松菜は2cm程の長さに切る。油揚げは短冊切りにし、湯通しして油抜きをしておく。
- ③ 鍋を熱し、100～200ccのだし汁で豚肉をほぐしながら煮る。
- ④ 残りのだし汁を加え、にんじん、大根、しめじ、油揚げを入れて煮る。
- ⑤ にんじんがやわらかくなったら、塩・しょうゆを入れ、①のすいとんを入れる。
- ⑥ かぼちゃを入れ、やわらかくなったら、小松菜を入れる。小松菜に火が通ったらできあがり。

