

食育だより



令和7年度12月発行
琴浦町立学校給食センター

今年も残すところ、1ヶ月となりました。空気が乾燥するこの時期は体調をくずしやすくなります。手洗いやうがいを習慣化して、かぜやインフルエンザを予防しましょう。また、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に生活リズムを整え、寒さに負けない元気な体を作りましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った正しい手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



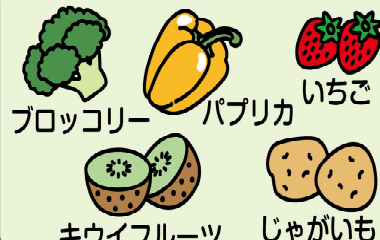
にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



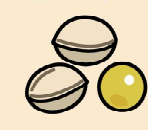
かんでん



きんかん



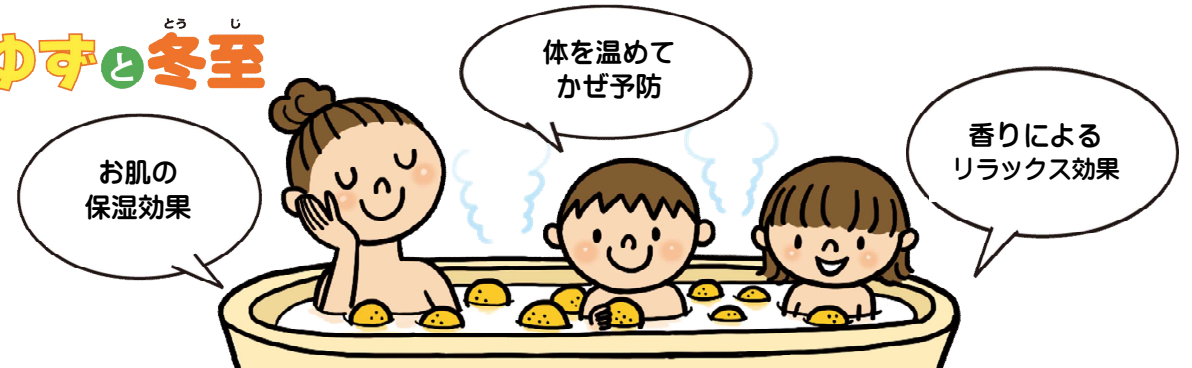
ぎんなん



うどん
(うどん)



ゆずと冬至



冬至にゆず湯に入るのは、「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味があるそうです。ゆずの皮やしぼり汁は料理の香りづけによく使われますが、ビタミンCやクエン酸たっぷりのゆずは、かぜの予防や疲労回復にも役立ちます。

♪レシピ紹介♪『かぼちゃのチーズ焼き』

【材料 4人分】

- かぼちゃ・・・160g
- 水煮大豆・・・60g
- ウィンナー・・・40g
- ピザ用チーズ・・・80g
- めんつゆ・・・小さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 塩・・・適量
- こしょう・・・少々
- ※耐熱食器(グラタン皿など)

【作り方】

- ①かぼちゃを1.5cmの角切りにし、やわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ②ウィンナーは輪切りにする。
- ③全ての材料を混ぜ合わせ、調味料で味を調える。
- ④③を耐熱食器に入れ、トースターで加熱する。こんがりこげ目がつけば完成!