

きゅうしょくだよい

令和2年12月
下郷町学校給食
共同調理場

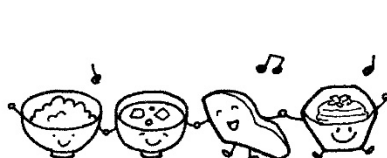
今年も残すところあとわずかとなりました。寒さも一段と厳しさを増し、かぜやインフルエンザが流行しやすい時季です。寒い冬も元気に乗り切るためには、抵抗力を高めることが必要です。そのためにも栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることが大切になってきます。冬休み中も、朝・昼・夜の3食をしっかりととり、規則正しい生活を心がけさせるようにしてください。

かぜ予防のポイント

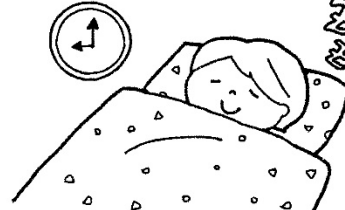
1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



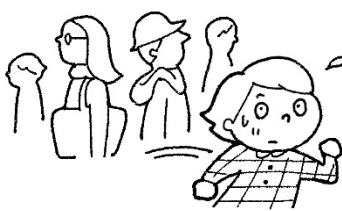
3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひいたときに積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったときは、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品 (肉・魚・卵など)	炭水化物を多く含む食品 (米・めん・いもなど)	ビタミンAを多く含む食品 (にんじん・レバーなど)

12月21日は冬至です

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



にんじん



れんこん



ぎんなん



きんかん

こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

季節のたべもののクイズ

【問題】 ゆずの皮には、ゆずの汁の何倍のビタミンCが含まれているでしょうか？

- ① 2倍
- ② 4倍
- ③ 6倍



【答え】② ゆずの皮はでこぼこしていて厚く、汁の4倍もビタミンCを含んでいます。香りも高いので、料理に使われるほか、ゆずこしょうやゆずみそなど、加工食品に使われています。

ゆずは中国から伝わり、古くから栽培されてきました。生産量も使う量も、日本が世界一で、一番多く生産しているのは高知県です。寒さに強く、病気になりにくいのですが、成長がとても遅いことでも知られています。

お家で作ってみませんか



料理をするとき、食べる前には手洗いを忘れずに！

《ゆずみそ》

材料(1人分)

みそ	5g
酒	2g
みりん	2g
砂糖	1g
ゆずの皮	0.5g

作り方

- ① ゆずの皮をすりおろす。
- ② 鍋に調味料を入れて、弱火にかける。
- ③ 焦げないようにヘラで混ぜながら火をとおす。
- ④ 照りが出てきたらすりおろしたゆずの皮を入れ、さっと火をとおす。