



今年もあとわずかになりました。年の暮れの12月は「師走」ともいいます。年末のあわただしさから、かぜやインフルエンザなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりしましょう。食事は毎日3食をきちんと食べましょう。夕食を毎日同じ時間に食べることで、自然と朝食が食べられるようになり、生活のリズムが整ってきます。規則正しい食事と十分な睡眠でよく体を休め、元気に過ごしましょう。

じょうぶな体をつくらう!

寒さに負けない体を作るためには、食事をしっかり食べて丈夫な体を作ることが大切です。なかでも、肉・魚・たまご・大豆・大豆製品などは、血や筋肉など体を作るためには欠かせない食べ物です。また、スタミナのもとになり、寒さでうばわれた体力の回復にも役立ちます。これらを取り入れたバランスのよい食事を心がけ、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。



かぜ・インフルエンザに注意!

空気が乾燥し、寒くなるこの時季はかぜやインフルエンザの流行が心配されます。

外出時、そして食べる前には手洗い、うがいを!

かぜなどのウイルスへの感染は、手を介してよく起こることが知られています。せっけんでしっかりと、ていねいに洗いましょう。



せきやくしゃみが出る人は「エチケットマスク」を!

しぶきを飛び散らさないように注意します。また鼻をかんだ後のティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。



部屋の換気をしよう!

ウイルスはほこりなどについて空中に漂い、閉め切った部屋の中ではいつまでも浮かび続けます。換気を心がけましょう。



3食をきちんと食べ、十分なすいみんをとって体力をつけよう!

体にはウイルスなどに負けない抵抗力が備わっていますが、その力を生かすためには、十分な栄養と休養が欠かせません。



【給食試食会】ご参加頂き有難うございました。

11月1日に、成人教育部主催の給食試食会が実施されました。参加者の方々から感想を頂きましたのでご紹介したいと思います。



- ・とてもおいしかったです。家でチャレンジしてみようと思います。
- ・子供の大好きなみそラーメンを試食できてよかったです。学校だと野菜もたくさん食べてくれているのでとてもありがたいです。
- ・子供が家では野菜をあまり食べないのに、給食は毎日完食しています。食べやすくするコツを聞いたので、家でやってみようと思います。
- ・薄味なのに食べやすくておいしかったです。

貴重なご意見、ご感想を沢山いただきました。有難うございます。今後も参考にさせていただきながら、おいしい給食作りを心がけていきたいと思ひます。

「ふゆやさい」いろいろ♪



「ふゆやさい」には、いろいろなしゅるいがあるよ。知っているかな？

＜食育＞ クリームブロッコリーサラダ
(野菜の日：ブロッコリー) 4人分

～材料～
ブロッコリー 4房 にんじん 中1/8本 キャベツ 中葉3枚 ホールコーン 大さじ2 と1/2

★ ドレッシング ★
マヨネーズ 小さじ4 サラダ油 小さじ1/2強 酢 小1強 砂糖 少々 塩・こしょう 適量
生クリーム 大さじ1強 たまねぎのすりおろし 大さじ1と1/2

【作り方】

- ①にんじん、キャベツは細めの短冊切にする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②野菜をそれぞれボイルし、よく水気をきる。
- ③マヨネーズ以外のドレッシングの材料を合わせる。
よく混ぜたのを確認しマヨネーズを加える。※ミキサーにかけるとよく混ぜられます。
- ④野菜を合わせてドレッシングをかける。

ブロッコリーで健康ニッコリ～!

たっぷりのビタミンAとCでかぜ予防!

体内でビタミンAとなるカロテンが豊富で、ビタミンCもキャベツの3倍くらいあります。

食物繊維もたっぷり!

食物繊維は脂肪の吸収を抑えます。かみごたえのある野菜なので満腹感も得やすく、食べすぎを防ぎ、便秘の予防にも役立ちます。



ミネラルもたっぷり!

鉄、亜鉛、カルシウムが含まれ、またカルシウムの吸収を助けるビタミンKも多い野菜です。

がん予防が期待できる!

アメリカの国立がん研究所の発表によります。「スルフォラファン」というファイトケミカルのはたらきによるといわれ、ブロッコリーのスプラウトにとくに多く含まれています。

ブロッコリーは花のつぼみと茎を食べる珍しい野菜です。かぜ予防に役立つビタミンのほか、体によいさまざまな栄養素も豊富です。値段も手頃で、冬から春にかけて、たくさん食べてもらいたい野菜の1つです。



【冬至】～12月22日(土)～

12月の冬至には「冬至かぼちゃ」を食べます。昔は冬になると野菜が少なくなったので、夏にとれたかぼちゃを冬まで保存していました。硬い皮は中身が乾燥するのを防いでくれるのです。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」とも言われていました。今年の冬至は土曜日なので給食はありませんが、ぜひご家庭でもかぼちゃを食べてみてください