

# 元気もりもり！食育通信

11・12月

令和3年11月29日  
美里町立美里中学校  
給食室



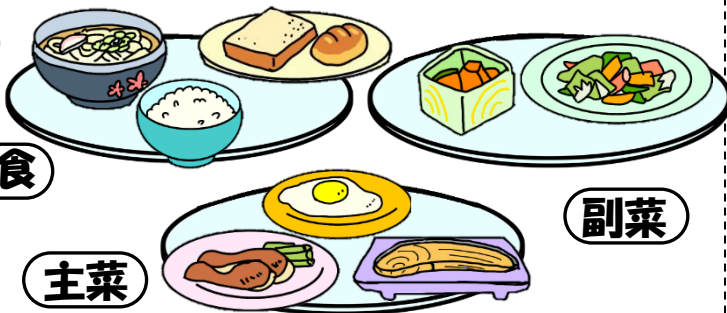
## かせ



### に負けない体をつくろう！

体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。とくに空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。いつもにも増して体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。そのポイントを紹介します。

### 1



主食

主菜

副菜

『主食』、『主菜（メインのおかず）』、『副菜（野菜のおかず）』をそえる**定食型の食事**がポイントです！

### 2

間食で乳製品と果物をプラスしましょう。



果物

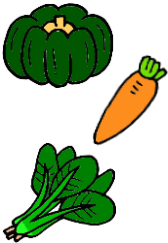
乳製品



### 3

色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。

色の濃い緑黄色野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。



### 4

腸内の善玉菌は、体にわるさをする悪玉菌の活動を抑えて、腸内環境を健康に保ってくれます。こうした善玉菌を腸の中で応援してくれる

乳製品や発酵食品を食べましょう。

また便秘は腸内環境の大敵です。食物せんいの豊富な旬の野菜や果物、海藻、きのこ、こんにゃく、玄米や大麦などを食べることによって、便秘がよくなることが期待されます。



冬場に多い食中毒はノロウイルスによるものです。海水などを介してノロウイルスに汚染された食品から感染するほか、人から人へも感染します。非常に感染力が強く、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防には、トイレの後や調理する前などに、せっけんでしっかり手洗いすることです。家族みんなで徹底しましょう。そして、食品はよく加熱してから食べましょう。とくに加熱調理用の二枚貝は、中までしっかり火を通しましょう。



# ～12月23日の給食～

2学期の給食最終日はクリスマス献立です。デザートは、「りんごタルト」と「プリンタルト」の2種類から各自選んでもらいました。美里中学校の集計結果です。

## りんごタルト

93人



## プリンタルト

220人

給食委員が各クラスの集計をとりました。当日の給食を楽しみにしていきましょう♪

## 季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る風習があります。

### かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏ですが、長期間保存しておくことができます。昔は冬になると収穫できる野菜が少なかったため、かぼちゃを冬まで保存していました。かぼちゃには、かぜの予防に役立つ栄養素(ビタミンA・C)が多く含まれています。

### ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには邪気を祓う力があるとされていました。また、「冬至」を「湯治(とうじ)」にかけ、縁起がよいとして、冬至にゆず湯に入るようになったと言われています。

## 給食レシピの紹介

### 鮭のみそマヨネーズやき (12月9日の給食から)

材料 4人分

- ・ 鮭 4切れ
- ・ マヨネーズ 大さじ2
- ・ みそ 大さじ1/2

#### 作り方

- ①マヨネーズとみそを合わせて、鮭にのせる。
- ②魚焼きグリルやオーブンで焼く。

～できあがり～

★ただ焼くのではなく、ごはんが進む一品が簡単にできます！

