



12月 給食だより

令和6年11月29日(金) 東紀州くろしお学園

今年もあと1ヶ月で終わり、新しい1年がやってきますね。あと3週間ほどで楽しいイベントが多い冬休みです。これからどんどん寒くなりますが、「早寝・早起・朝ごはん」を心がけて、毎日元気いっぱいにご過ごして楽しい冬休みを迎えましょう♪

かぜをひかないために

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

体をつくるもとになるだけでなく、風邪のウイルスと戦う物質（抗体）の材料になります。



肉・魚・卵・大豆・牛乳 など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスなどが体の中に入るのを防ぎます。



にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・レバー など

ビタミンC

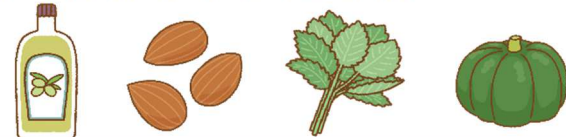
寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



パプリカ・ブロッコリー・じゃがいも・みかん など

ビタミンE

血液の流れをよくし、免疫力を高めます。



油・アーモンド・モロヘイヤ・かぼちゃ など

12月21日「冬至」



冬至は、1年の間で昼がいちばん短く、夜が長くなる日です。冬至にはゆず湯に入る習慣があります。ゆずには、体を温める効果があり、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています。

また、この日に「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。特に、2つの「ん」がつくものはよりご利益があるとされています。

ぜひ、おうちでゆずを浮かべたお風呂に入り、「ん」のつく食べ物を食べて、無病息災を祈りましょう。

冬至の七草



なんきん
(かぼちゃ)



れんこん



にんじん



ぎんなん



うどん
(うどん)



きんかん



かんてん

大みそかと年越しそば

月の末日を「晦日」といい、12月の末日は1年の最後の日ということで「大晦日」といいます。

大晦日には、年越しそばを食べる習慣があります。その理由には「そばのように細く長く幸せに暮らせよう」「切れやすいそばのように、1年のいやなことを断ち切って、新年を迎えられますように」といった願いがこめられています。

そばを食べる習慣は、1年を締めくくる行事として、受け継いでいきたい食文化の1つです。縁起物で、健康にもいい「年越しそば」を食べて、元気にすこやかに新年を迎えたいですね。



～おすすめ給食レシピ～

ジャンバラヤ



<材料(5人分)>

・米…2.5合
・バター…適量
・にんにく(おろし)…適量
・ウインナー…100g
・鶏むね肉…150g
・にんじん…約1本

・玉ねぎ…1個半

・ピーマン…1個

・トマト缶…250g

・コンソメ顆粒…小さじ1

・ケチャップ…大さじ2

・ウスターソース…小さじ1

・砂糖…小さじ1弱

・パプリカパウダー…小さじ1/2

・チリパウダー…小さじ1/2

・塩…適量

・こしょう…適量

〈作り方〉 ①ごはんを少し硬めに炊いておく。

②玉ねぎ、にんじんはあらみじん切りに、ピーマンはせん切りに、鶏肉・ウインナーは食べやすい大きさに切る。

③バター・にんにくを鍋で加熱し、肉・ウインナーを入れて炒める。

④肉の色が変わったら、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。

⑤ピーマンを入れ、全体に油が回ったらトマト缶・調味料を入れる。

⑥火が通ったら、水分を飛ばし、ご飯を混ぜて完成。



くろしお学園ホームページ
更新しています♪
「くろしお学園」で検索