

令和4年
(2022年)
12月

中
学
校

食通信

毎月19日は
食育の日

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

感染症予防に「ビタミンA・C・E」を！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や動きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ	 ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

知っていますか？年末年始の行事食

冬至 (12/22ごろ)

かぼちゃ料理



かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)

年越しそば



そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。(諸説あり)



正月 (1/1～)

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われている。



- | | |
|--|--|
| <p>黒豆…健康</p> <p>きんとん…金運</p> <p>伊達巻…学業成就</p> <p>エビ…長寿</p> | <p>田作り…豊作</p> <p>れんこん…将来の見通し</p> <p>里いも…子宝</p> <p>数の子…子宝</p> |
|--|--|

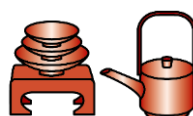
お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角餅入りしょうゆ味、関西地方では丸餅入りみそ味など家庭や地域によって特色があります。



お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。



12月 簡単レシピ！

「呉汁」

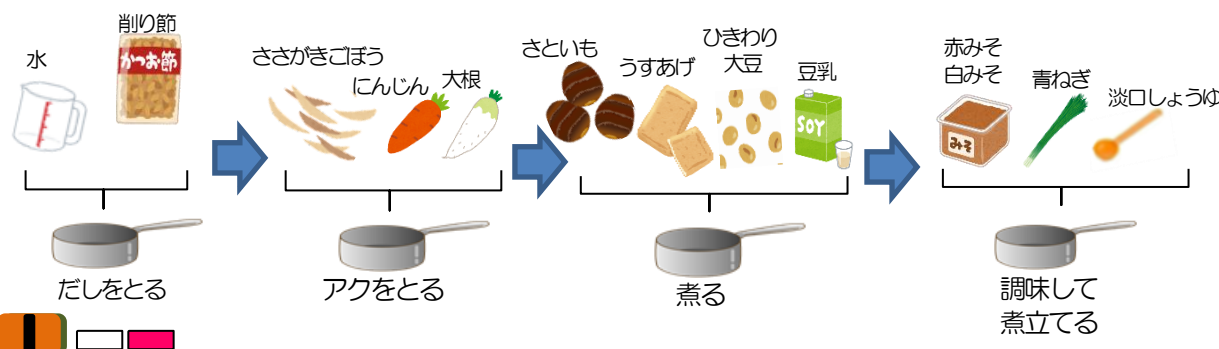
材 料 (2人分)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ひきわり大豆水煮 …… 20g 青ねぎ …… 適量 にんじん …… 20g うすあげ …… 6g 淡口しょうゆ …… 小さじ1/2 白みそ …… 小さじ1 だし汁 (削り節) …… 2カップ | <ul style="list-style-type: none"> ささがきごぼう …… 10g 大根 …… 30g さといも …… 小2個 豆乳 …… 大さじ2 赤みそ …… 小さじ2 |
|---|---|

※ひきわり大豆水煮は、大豆の水煮をフードプロセッサーにかけると簡単です。

作り方

- ① 大根とにんじんはいちょう切り、ささがきごぼうは酢水に浸けてアク抜きを行う。
- ② 削り節でだし汁をとる。
- ③ だし汁を煮立たせ、大根・にんじん・ささがきごぼうを入れて煮、アクをとる。
- ④ さといもを入れて煮、うすあげ・ひきわり大豆・豆乳を入れる。
- ⑤ だし汁で溶いた赤みそ・白みそ・淡口しょうゆで調味する。
- ⑥ 青ねぎを入れて、十分に煮て仕上げる。



12月6日 実施献立



すき焼き
鮭の利休焼き
呉汁

冬に旬を迎える野菜を味わおう！

白菜、ほうれん草、大根といった、冬に旬を迎える野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。食べた時に、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。良いことづくしの冬野菜、煮物や鍋など、体が芯から温まる料理を使って、寒い冬を乗り切りましょう。

