

今月のよてい

12月2日(祝)・・・  
柱本小6年のみなさんは、  
“ミニバイキング給食”です。  
12月11日(金)・・・  
三石小6年のみなさんは、  
“ミニバイキング給食”です。  
12月16日(祝)・・・  
隅田中、三石小、紀見小のみなさん  
は、セレクト給食(デザート)です。  
12月21日(月)・・・  
げんきっ子こんだて  
今月のテーマは、「冬至」です。

Table with 4 columns (火, 水, 木, 金) and 18 rows of menu items. Each row includes the dish name, ingredients, and a color-coded nutritional value (黄, 赤, 緑). Includes a 'げんきっ子こんだて' section for Dec 21st.



12月22日 とうじ 冬至  
1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。この日に  
かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気になるな  
いといわれています。

とうじ 天皇誕生日  
冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。  
かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存しておくことができます。  
昔の人は、野菜が少なくなる冬に、栄養たっぷりのかぼちゃを  
食べて、かぜなどをひかず元気に過ごせるようにと願い、冬至  
にかぼちゃを食べるようになりました。

橋本市でとれた  
今月のやさしい  
キャベツ、にんじん、金時人参  
こまつな、みずな、だいこん、  
ほうれん草、冬瓜、ねぎ、プロ  
ッコリー、さつまいも、はくさ  
い、春菊、みかん、富有柿を  
取り入れる  
予定です。

三色栄養  
黄 熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あぶら・さとう)  
赤 からだをつくる食品 (肉・乳・卵・魚・豆・海そう)  
緑 からだの調子をととのえる食品 (やさい・<だもの・きのこ)  
★材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。

今年もあとわずかとなりました。何かと慌ただしくなる頃ですが、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜやインフルエンザが流行しやすい時季です。年末・年始の楽しい行事が続き、生活リズムが崩れがちですが、朝・昼・夕の3食をしっかりと、かつ栄養のバランスにも気をつけて元気に過ごしましょう。

# かぜに負けない体づくりをしよう！

昔から「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければなりません。かぜを予防するには食事前の手洗いをしっかりと、栄養バランスのとれた食事を取り、夜は十分に睡眠をとって体をしっかりと休めることが大切です。

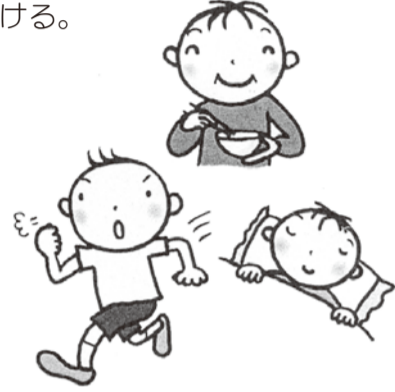
「ただいま」の後、「いただきます」の前に手洗いをせっけんでしっかり。



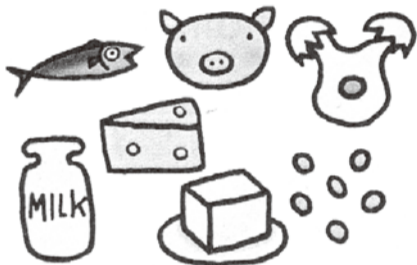
室内の温度と湿度を適度に保つ。空気が乾燥しすぎないようにし、ときどき換気も忘れずに。



栄養・運動・休養のバランスを日頃から心がける。

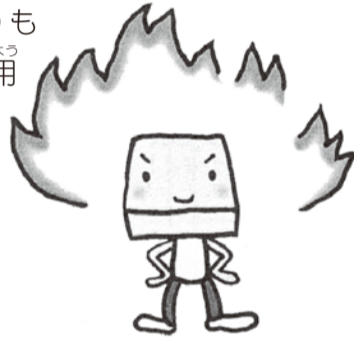


たんぱく質をしっかりとる。



魚、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品は、かぜに負けない体を作ります。

脂質（油）も上手に活用



体を温め、ビタミンAの吸収を助ける。ただし、とりすぎに注意。

ビタミンの補給も忘れずに



野菜や果物に多いビタミンA、Cは体の抵抗力を高めてくれます。

## 食べ物で体の中から温まろう！

木枯らしが吹く寒い日には、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物など、料理方法を工夫するほか、食べ物自体にも、体を冷やしたり温めたりする効果があるといわれています。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなりましょう。



## 給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

ウインナー	5本	にんにく 少々 コンソメ 4g 塩 少々 こしょう 少々
じゃがいも	中2個	
玉ねぎ	大1個	
にんじん	1/3本	
さいいんげん	40g	
マッシュルーム	20g(2個)	水 2カップ

※給食では火がとおりやすくなるよう水を入れ、加熱しています。にんにくの香りが食欲をそそり、体もあたたまる一品です。

## ～ジャーマンポテト～

《作り方》

- ①ウインナーは厚さ1cm程度に切る。じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさに切り、玉ねぎはスライスし、さいいんげんは長さ2cm程度に切る。マッシュルームはうすくスライスする。
- ②みじん切りにしたにんにくを炒め、香りが出てきたらウインナー、玉ねぎ、にんじんを加える。
- ③じゃがいもを加え、水を加えて煮る。
- ④じゃがいもが柔らかくなったら、調味料を加え、味を調える。
- ⑤最後にさいいんげん、マッシュルームを加え、火をとおす。