

今月のよてい

2日(金)のみかんは
和歌山県からいただきます。

21日(水)・・・げんきつ子こんだて

今日のテーマは
「冬至」です。



はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい

キャベツ、ブロッコリー、白菜、
ねぎ、大根、にんじん、小松菜、
ほうれん草、マッシュルームを
取り入れる予定です。
※青菜は、小松菜、水菜、
ほうれん草のいずれかを使用します。



月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23

給食のレシピ紹介

～ サケのゆずしょうゆがけ ～

《材料》(4人分)

- サケ(切り身) 4切れ
- でんぷん 適量
- 揚げ油
- 濃い口しょうゆ 大さじ1/2
- さとう 大さじ1
- ゆず果汁 小さじ1/2
- 水 大さじ1/2

《作り方》

- 水、しょうゆ、さとう、ゆず果汁を小鍋に入れて一煮立ちさせる。
- サケの切り身にでんぷんをまぶして油で揚げる。
- 揚げたサケに①のたれをかけて出来上がり!

★献立表の数量は、小学校
中学年の1人当りの分量
で単位はgです。
★小学校低学年は中学年の
分量の10%減
★小学校高学年は中学年の
分量の10%増
★中学生は小学校中学年の
分量の20%増



給食センター
ホームページ

http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/
kyoikuinkai/gakkokyusyoku/index.html

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・くだもの・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。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

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。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、
 ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、
 洗い残しの多い部分は念入り!

泡や汚れが残らないよう、
 しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔な
 ハンカチやタオルでふきましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を

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」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに
 多く含まれる



ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる



ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、
 植物油に多く含まれる



「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなれないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

