

# 給食だより



川口市立前川小学校 12月8日(水)

今年も、残すところあと1か月となりました。学校も2週間後には冬休みに入ります。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。新型コロナウイルス感染症にも引き続き注意して行きましょう。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。御家族でもかぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか。

## かぜに負けない体をつくろう!

冒頭にもありますが新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスの予防では、食べる前や外出後の石けんでの手洗いで、ウイルスが体内に入ることを防ぐことが大切です。



### 食生活で心がけたいこと

#### 野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。



朝のくだものは金!

#### みそ汁1杯で 医者いらず!



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。



よくかんで食べる

### 積極的にとるといい栄養素

#### たんぱく質

〇主な食材: 魚、肉、たまご、大豆、牛乳など  
寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがある。



#### ビタミンA

〇主な食材: 緑黄色野菜(にんじん・かぼちゃほうれん草など)、レバーやたまごなど  
皮膚やのどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからウイルスや病原菌が侵入するのを防ぎます。



#### ビタミンC

主な食材: その他の野菜(キャベツ・大根など)、みかんやキウイなどのくだもの、さつまいも、じゃがいもなど  
寒さやストレスから、体を守ったり、ウイルスをやっつけたりしてくれます。



# ～\*～冬至～\*～

今年の冬至は、12月22日（水）です。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むと愛でられます。かぼちゃは、別名「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんとん、うんどん（うどん）とともに「冬至の七種」とされ、この「運盛り」の“強力アイテム”にもなっています。

## 夏の太陽の缶詰！



かぼちゃは夏の太陽をいっぱい浴びて身をつけます。皮が厚くて長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。現在は、日本とは季節が逆の南半球から輸入されるものが、この時期、お店に並ぶことが多いようです。

## ビタミンACEが豊富！



かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守るのに大切な働きをする、これら「ビタミンACE」をしっかりとることができます。

## 12月の給食目標

寒さに負けない体づくりをしよう！！

3学期の給食開始は、

**1月13日（木）**

給食セットを  
忘れないようにしましょう！

## レシピ紹介

# ～\*～手づくりドレッシング～\*～

## ドレッシング（給食定番のドレッシング）

材料（10人分）

サラダ油・・・大さじ1・1/2強

さとう・・・小さじ1・1/3

食塩・・・小さじ1/5

お酢・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1・1/3

作り方

① すべての調味料を合わせ、火にかける。

② さとうを溶かす。

③ 酸味が飛ぶまで加熱する。完成。

※たまねぎドレッシングについても、作り方は変わりません。

たまねぎは細かいみじん切りにし、水にさらす。（20分程度）

水を切った後、調味料を同じタイミングで入れ、加熱する。

## たまねぎドレッシング

材料（10人分）

サラダ油・・・大さじ1・1/2強

さとう・・・小さじ1・1/3

食塩・・・小さじ1/5

お酢・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1・1/3

こしょう・・・ひとつり

たまねぎ・・・15g（みじん切り）

給食のサラダに使われている野菜は、すべて茹でています。ご家庭では、生のまま食べるきゅうりも給食ではゆでて出しています。

野菜嫌いな子が多いと思いきや、給食のサラダは好きという声を多くいただき、とてもうれしく思います。

ぜひ、御家庭でも試してみてください。