

# 給食だより 12月号

令和5年12月6日  
横浜市立牛久保小学校

今年も残りわずかとなりました。平年と比べ温かい日がありますが、12月に入り寒さが増してきました。空気も乾燥し、かぜをひきやすい時期です。食事の前に、手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。給食では栄養バランスを考えた体が温まる献立を多く取り入れています。ご家庭では温かい『鍋物』を囲んでみてはいかがでしょうか。

## 12月の基準献立について

★冬至(12月22日)にちなんだ食品(かぼちゃ・ゆず)を使った献立を取り入れました。

20日: かぼちゃのそぼろあんかけ、たらちり(ゆずじょうゆ)

★かぜを予防するはたらきのある食品や体が温まる献立を多く取り入れました。

4日: ポルシチ(ピーツを使用することが特徴で、色鮮やかな赤いスープです。ウクライナ発祥の料理です。)

6日: ホワイトシチュー(鶏肉や季節の野菜が入ったシチューです。給食室でホワイトルーを作ります。)

11日: 肉だんごとはくさいのスープ(手作りの肉だんごと季節の野菜がたっぷり入ったスープです。)

15日: つみれ汁(いわし・あじのすり身で作ったつみれ、豆腐、根菜類、わかめが入った汁物です。)

18日: ほうとう(山梨県の郷土料理です。季節の野菜が入ったみそ仕立ての麺料理です。)

20日: たらちり(削り節と昆布でだしをとり、たら、豆腐、冬野菜、きのこを煮込み、ゆずじょうゆをかけて食べます。)

22日: はくさいとツナのカレー(旬のはくさい、魚類摂取を目的にツナを使用したカレーです。)

★新献立として「こまつな花マル井の具」を取り入れました。(8日)

「こまつな」をテーマに、都筑区の保護者の方が考えた料理です。こまつなのほかに、豚肉、季節の野菜、きのこなど多くの食材を使っています。栄養満点なことをなるとで「花マル」をイメージしています。ごはんにかけて食べます。

★今月の横浜市内産・都筑区内産の野菜★

こまつな・ほうれんそう・キャベツ・にんじん の4品目の予定です。

## 冬至とかぜの予防

今年の冬至は12月22日です。冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

給食レシピの紹介 12月より ~かぼちゃのそぼろあんかけ~ よこはま学校食育財団HP参照

### 【材料4人分】

- ・かぼちゃ…約1/4切(240g)
- ・豚ひき肉…80g
- ・しょうが…適量
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・片栗粉…小さじ1
- ・水…120cc~

\*鍋の大きさに合わせて調節してください。

### 【作り方】

- 1 かぼちゃを2~3cm角に切る。
- 2 しょうがを汁にする。(チューブでもよい)
- 3 鍋に水・しょうゆ・砂糖・しょうが汁・ひき肉を入れ煮る。(ひき肉のアクをていねいに取る。)
- 4 かぼちゃを加え、かぼちゃに火が通るまで煮る。
- 5 煮えたら、水で溶いた片栗粉を入れて、とろみをつけ、汁が残らないように煮からめる。

\*給食では、蒸したかぼちゃにそぼろあんをかけます。

## ★かぜ予防・免疫力アップのポイント★

かぜ予防の基本は、手洗い・うがいの習慣をつけること、十分な栄養と睡眠をとることです。食事に関しては、栄養バランスがよいものを食べるようにします。三食しっかり食べることも大切です。特に、たんぱく質とビタミン類（ビタミンA・C）をしっかり摂取します。たんぱく質は、体を温め寒さに対する抵抗力を高めます。また、ビタミンAはのどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ちます。ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、細胞をしっかりつなげるため、ウイルスなど侵入を防いでくれます。

①栄養バランスのよい食事をとりましょう。

②十分な睡眠で生活リズムを整えましょう。

③適度に運動をして体力をつけましょう。

④手洗い・うがいを忘れずにしっかり行いましょう。

⑤室内の換気と温度・湿度の調節を心がけましょう。

## ●かぜをひいた時、どんな食事をとればよいのでしょうか？

### 発熱や寒気がある時

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ごはんや麺類などのエネルギー源をしっかりとり、水分を多く補給しましょう。食欲がない場合は、食べたいと思うものから食べるようにしましょう。

### 鼻水や鼻づまりがある時

温かい汁物や発汗促進、殺菌作用のあるねぎやししょうがをとって体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためには、ビタミンAを多く含む緑黄色野菜をとりましょう。

### せきやのどの痛みがある時

口当たりやのどごしのよいスープ、豆腐料理、アイスクリーム、ゼリー、プリンなどがおすすめです。辛味や酸味の強いものや熱いものなど、のどを刺激するものは避けましょう。

### 下痢や吐き気がある時

胃腸が弱っているので、味が濃いものは避けて、おかゆや煮込みうどん、スープなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。また、失われてしまう水分、ナトリウム、カリウムなどの無機質の補給が大切です。

## 第19回 学校給食展のお知らせ

日時：令和5年12月9日（土） 11時30分～15時30分

会場：新都市プラザ（そごう横浜店地下2階入り口前）

主催：横浜市栄養教諭・学校栄養職員 学校給食展実行委員会

内容

### 展示コーナー

- 給食メニューコンテスト
- 横浜市の学校給食と食育
- 給食を通して地産地消・地域との連携
- バランスイ〜ナのひみつ

### 食べ物シアター（食育指導を動画で体験）

- 食育の紙芝居
- 授業で行う食育指導
- 食育クイズ など



近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。