

12月 給食だより

令和5年 12月号
小城市学校給食センター

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。冬期は感染症が流行しやすい季節ですが、感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p> 	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>  <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★ 適度に体を動かす</p> 	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

										
	かぼちゃ (なんきん)	れんこん	にんじん	ぎんなん	かんてん	きんかん	うどん			

牛津高校のレシピ紹介



寒い冬もぽかぽか！！ ご飯がすすむ中華風ロール白菜

『作り方』

- 1 白菜4枚を縦半分にする。
玉ねぎ、れんこん、白ネギはみじん切りにする。
- 2 白菜の芯が厚いところをそぎ、みじん切りにする。
芯以外をラップで包み、電子レンジ(500w)で1~2分加熱する。
- 3 ボウルにパン粉を牛乳で浸しておく。
そこにひき肉、玉ねぎ、れんこん、みじん切りにした白菜、塩こしょうを入れてこね、8等分にし、白菜で巻き、爪楊枝でとめる。
- 4 3を鶏ガラスープで10分煮る。
- 5 ソースを作る。鍋に、Aの材料を入れ、炒める。
- 6 4が煮えたら、5を入れ、3分煮る。
- 7 器に盛る。

<材料 4人分>		【A】	
白菜	4枚	油	少々
玉ねぎ	1/4個	白ネギ	1/4
れんこん	1/4個	醤油	大さじ1
合びき肉	80g	酒	大さじ1/2
パン粉	大さじ2	こしょう	少々
牛乳	20ml	味噌	大さじ1/2
卵	1/2個	砂糖	大さじ1/2
塩こしょう	少々	ごま油	小さじ1/2
鶏ガラスープ	500ml		

(水 500ml+鶏がらスープのもと 大さじ1)

佐賀県立牛津高等学校 食品調理科 課題研究5班

積極的にとろう！

食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせて食事に取り入れましょう。



ノロウイルスによる 食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。

