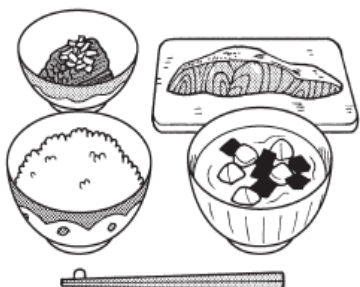

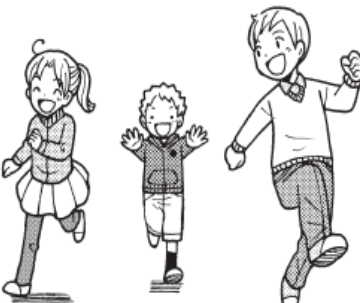



# 給食だより

12月  
舞鶴市立福井小学校

## ゆんえきりよく 免疫力をあげる生活をしよう

今年もあとわずかとなりました。空気が乾燥し、寒さも一段ときびしくなり、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。かぜをひかずに、元気に冬を過ごすためには、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。

 <p>1日3食、栄養バランスが整った食事をとりましょう。</p>	 <p>外出後や食事前などには、石けんを使った正しい手洗いや、うがいを行います。</p>
 <p>外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。</p>	 <p>早起き早寝を心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう。</p>

もうすぐ冬休みです。冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月・・・と楽しいことがいっぱいです。ケーキやごちそうを食べることも多いですね。

食事やおやつを食べるときには…



体にも歯にも良いです。

### ① 時間を決めて食べましょう。

食べたらすぐに歯をみがくことでダラダラと食べ続けるのを防ぐことができます。

### ② 1回に食べる量を目の前においてから食べましょう。

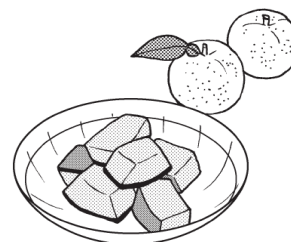
袋のまま食べると自分がどのくらい食べたか分からなくなります。一度目の前に並べて全部食べても良いか、少し減らした方が良いかを考えてみましょう。

### ③ よくかんで食べましょう。

よくかんで食べると、食べ過ぎを防ぐことができます。



## 12月22日は冬至です！



今年の冬至は12月22日です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。そのため、太陽がよみがえる日も考えられています。

冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」など食べると運に恵まれると言われています。

### ☆冬至レシピ☆ “運盛り”食べ物を使って

<かぼちゃのそぼろ煮> (4人分)

かぼちゃ 240g・鶏ひき肉 40g・じゃがいも 120g・  
玉ねぎ 160g・にんじん 60g・さつまいも 40g・  
サラダ油 4g・砂糖 6g・しょうゆ 20g・だしのもと 2g

- ① サラダ油で鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ② じゃがいも、かぼちゃを入れ、湯をひたひたまで入れ、調味料とさつまいもを入れる。
- ③ じゃがいもとかぼちゃがやわらかくなるまで煮含める。

### かぜ予防に 緑茶

緑茶に含まれるカテキンという成分には抗酸化作用があり、免疫力を高める働きがあります。かぜの予防に緑茶を飲みましょう