

# 冬至 12月給食だより

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

##### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

##### ビタミンE



かぼちゃ

サケ

サラダ油

油

アーモンド

### もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん (かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん (うどん)



### 給食レシピ

### キャンディポテト

#### 【材料】 (4~5人分)

さつまいも…………… 1本(約300g)  
揚げ油  
バター…………… 30g  
※マーガリンで代用可  
砂糖…………… 20g

#### 【作り方】

- ① さつまいもを乱切りにする。
- ② さつまいもを素揚げにする。
- ③ 鍋にバターと砂糖を入れて加熱する。
- ④ ③が少しぶくぶくと沸騰している状態のところに揚げたさつまいもを加えて手早く煮からめる。



食物繊維たっぷりでおなかの調子をととのえてくれるさつまいも。キャンディのように甘い飴にからめた、おやつにもおすすめのレシピです。

