

学校給食だより



平成30年度12月号

伯耆町立学校給食センター

ふゆ やす

いよいよ冬休み!

冬休みは、クリスマスやお正月など行事があり、食べ過ぎや栄養の偏り心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

冬休みの食生活4か条

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす

冬が匂!

体重もチェック!

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

しっかり手を洗うには...

- 1 せっけんを、しっかり泡立てる。
- 2 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首を泡でこすり洗いする。

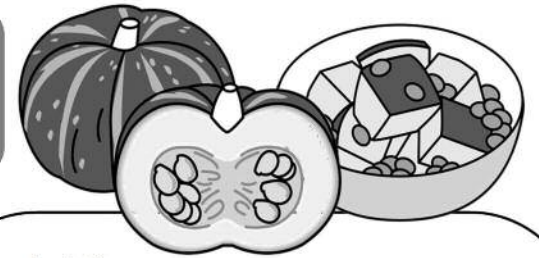


- 3 流水で洗いよく流す。
- 4 毎日洗濯している清潔なハンカチ、タオルで水分をよく拭き取る。



12月は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行りだす時期でもあります。予防の第一歩はしっかり手洗いをする事。目に見えない原因菌やウイルスを体内に入れないようにしましょう。

がつ にち とうじ
12月22日は「冬至」です



とうじ 冬至といえば、「かぼちゃ」

冬至には、かぼちゃを食べて無病息災を願う風習があります。昔は、冬になると手に入る野菜が少なくなり、特に、緑黄色野菜は貴重でした。かぼちゃは、夏に収穫してから、冬まで保存ができます。また、カロテンをはじめ、ビタミンCやE、ミネラルを豊富に含んでいます。昔の人は、寒さが厳しくなるこの時期にかぼちゃを食べると、免疫力が高まり、健康に過ごせるということを経験から学び、冬至の行事食として伝えたのかもかもしれませんね。



給食では、12月21日(金)に冬至献立を予定しています。

給食レシピ「ヤーコンきんぴら」

＜材料＞4人分

- サラダ油・・・小さじ1/2
- 牛肉・・・20g
- にんじん・・・1/3本
- ごぼう・・・2/3本
- ヤーコン・・・100g(小1個)
- 小松菜・・・2把
- 砂糖・・・小さじ1強
- みりん・・・小さじ1
- 濃口醤油・・・小さじ2
- すりごま・・・小さじ1
- ごま油・・・少量

＜作り方＞

- ① 肉、にんじん、ヤーコンはせん切りに、ごぼうはさがきに切る。小松菜は3cmに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、肉、にんじん、ごぼう、ヤーコン、小松菜の順に炒めていく。
- ③ 味付けし、ごま、ごま油を加えて仕上げる。



ヤーコンは、伯耆町でも10月末から12月頃に収穫されています。給食では毎年、地域の生産者さんにお世話になり、11月から12月の献立に使わせていただいています。シャキシャキの食感が特徴で、炒め物のほか、サラダにして生で食べることもできます。