



令和元年 11月26日(火)  
 清瀬市立清瀬第十小学校  
 校長 田中 一郎  
 栄養士 相原 亜弥

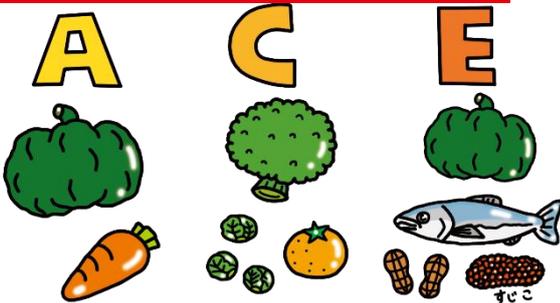
# 12月給食だよ!

早いもので今年も最後のひと月となりました。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのが風邪やインフルエンザの流行です。しっかり予防しましょう。そして、新しい年を元気に迎えましょう。

## かぜをひかないように!

風邪の予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

### ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

### 体をあたためよう!



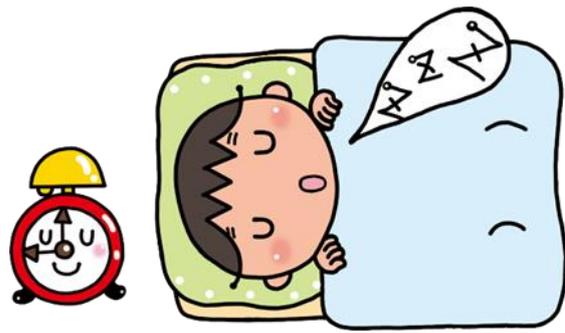
体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

### 食事の前の手洗いを忘れずに!



風邪予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的な風邪の予防法です。せっけんでいねいに洗いましょう。

### 規則正しい生活が一番!

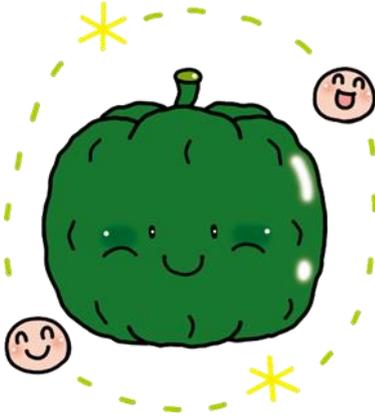


疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心掛けましょう。

# 知っていますか 12月の食文化

12月は「師走」ともいいます。禅師（師）が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくる月として、様々な行事食が伝わっています。

## 冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるまいとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。給食では、かぼちゃの入った「ほうとう」を作ります。

## 年越しそば



大晦日の夜に食べます。細くて長いそばにあやかかって、つつましくも幸せに長生きできることを願う、また、切れやすいそばにかけて、1年の災いを断ち切るといった理由から食べられているそうです。

## おせち料理

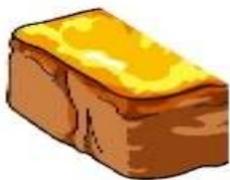


新しい年を迎えるお祝いの日々の料理です。年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、おめでたいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備したり、食べたりするのも楽しいですね。

## きなこ豆乳トースト

材料<4人分>

食パン	4枚
きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ2
豆乳（調整）	120ml



## 作ってみよう給食レシピ

<作り方>

- ①きなこ、砂糖、豆乳を混ぜる。
- ②食パンを①の豆乳液に両面つけ浸す。
- ③油をひいたフライパンを温め、両面弱火で焼く。

★給食では、少し厚切りのパンを使って、コンベクションオーブン 200℃で15～20分ぐらい焼きます。

（11月26日実施）