

12月給食だより

平成30年度

敦賀市立栗野中学校

今年も残り1ヶ月となりました。寒さの厳しい季節になってきましたが、風邪など引かずに元気に登校できているでしょうか？「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を心がけて、健康な身体で新しい年をむかえられるとよいですね。そのためにも、しっかりと身体に栄養をとりこんで、健康な毎日を過ごしましょう。

12月の目標

冬の食べ物について考えよう



冬の食生活 寒さに負けない食事をしよう！

風邪やインフルエンザに負けないためには、免疫力（＝かぜや病気などから身体を守る力）や抵抗力（＝病気に負けない身体の強さ）を高める食事が大切です。ポイントを参考にして、1日3回バランスのとれた食事を心がけましょう。

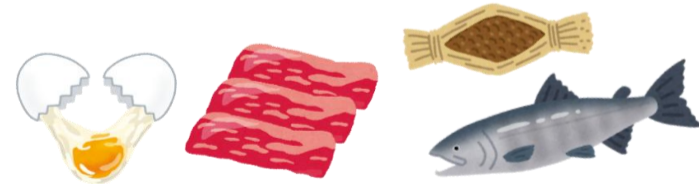
ポイント1 温かい料理

寒い時は、やはり温かいものを食べるのが効果的です。食欲が出て、血のめぐりも良くなります。逆に冷たい食べ物はとりすぎないようにしましょう。



ポイント3 たんぱく質

食べ物の中で、熱に代わる働きを高めてくれます。また、体力を保つために必要な栄養素でもあります。



ポイント5 ビタミンC

血液の中にあり、免疫力や抵抗力（＝病気に負けない身体の強さ）に関係の深い「白血球」の働きを高めてくれます。



ポイント2 根菜類

土の中にできる野菜の根菜類は、体を温める働きがあるとわれています。いろいろな料理に使いましょう。



ポイント4 ビタミンA

かぜの細菌やウイルスは口や鼻から入ってきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くして、抵抗する力を高めます。



ポイント6 香辛料

料理に風味を添える香辛料や薬味（ねぎやしよуг）などの辛みや香りの成分は、体を温める効果があるとされています。



ノロウイルスに気をつけて！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを通して、口から入りこみ、ヒトの腸の中で増えていきます。

どんな症状がどのくらい続きますか？

吐き気、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。感染してから症状が出るまでの期間は平均で24～48時間程度です。しかし感染しても症状がでない場合もあります。また、つらい症状が治まっても1週間程度、長い人は約1ヶ月、大便にウイルスが排出されるため、注意が必要です。（症状が出なくても便にウイルスは排出されます。）

⇒詳しくはこちらを参考にさせていただきます。

ノロウイルス 検索
ノロウイルスに関するQ&A - 厚生労働省

特に注意することは何ですか？

- ・食事の前やトイレ（特に大便）の後などには、必ず石鹸でしっかり手洗いをしましょう。
- ・下痢やおう吐の症状がある場合は、必ず先生に報告して給食当番から外してもらいましょう。

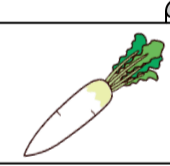
な、なんと!! 給食に『敦賀ふぐ』が登場します！ ～第3回 ふくいのおいしい魚こんだて～

寒くなるこれからは、まさに食べ頃です！敦賀の特産物『敦賀ふぐ』が給食に登場します。養殖業者の方々や敦賀魚商協同組合のご協力をいただきまして、『敦賀ふぐの唐揚げ』を実施します。よくかんで、しっかりと『敦賀の特産物』を味わってくださいね。



献立紹介

～ マーボー大根 ～



<材料 4人分>

豚ひき肉	120g	A	みそ	大さじ1弱
だいこん	250g		赤みそ	小さじ2/3
にんじん	100g		しょうゆ	大さじ1弱
玉ねぎ	160g		さとう	小さじ2
厚揚げ	100g		酒	小さじ1
糸こんにゃく	100g		豆板醤	少々
ねぎ	30g		ごま油	小さじ1/2
しょうが	3g		でんぷん	小さじ2
			水	160cc

< 作り方 >

- ① だいこんは1cm幅のいちよう切り、玉ねぎはたて半分に切り1cm幅に切る。にんじんは5mm幅のいちよう切り、厚揚げは1.5～2cm幅のさいの目切り。ねぎは小口切り、しょうがはみじん切り、糸こんにゃくはさっと湯通しする。
- ② 鍋に豚ひき肉としょうがを入れ軽く炒め、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃくを加えてさらに炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりするまで炒めたら、分量の水とだいこんを加えて煮込む。だいこんとにんじんがやわらかくなったら、厚揚げとAの調味料をよく混ぜ合わせたものを入れて、味を調える。鍋底が焦げないように気をつけながら、材料に味がしみこむまで煮込む。
- ④ 水溶きでんぷんでとろみをつけて、ねぎとごま油を加えてひとまぜしてできあがり。

冬が旬の大根を、中華風にアレンジしました。大根以外にも、厚揚げやこんにゃくなどを加えて、いろいろな栄養素をたっぷりいただきます！

