



# 12月給食だより

令和4年度 都城学校給食センター



## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

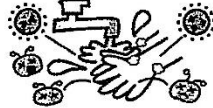
### 手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



## 感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。



ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
ほうれん草、にんじん、レバー、ウナギ、かぼちゃ	プロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイフルーツ	モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

### 12月の献立紹介

#### ★行事食【クリスマス献立】

12月12日～16日  
白ご飯 牛乳 県産牛ビーフストロガノフ  
イタリアンサラダ クリスマスケーキ



#### ★行事食【冬至：かぼちゃ】

12月19日～23日：パンプキンスープ かぼちゃのそぼろ煮

#### ★ひむか地産地消の日【ごぼう】

12月12日～16日：煮しめ



#### ★郷土料理【宮崎県】

12月12日～16日：煮しめ

#### ★郷土料理【大分県】

11月28日～12月2日：とり天 かぶのかぼす和え 大分団子汁



#### ★ベジ活の日

11月28日～12月2日

黒糖パン 牛乳 冬野菜のクリーム煮 日向夏ドレッシングサラダ  
小学校：野菜が約160g 中学校：野菜が約190g

#### ★リクエスト献立第5位

12月12日～16日：みそラーメン

### ビーフストロガノフ【4人分】

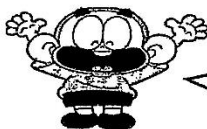
#### 【材料】

牛肉	160g	チキンスープ	80ml
小麦粉	4g	塩	少々
サラダ油	2g	こしょう	少々
おろしにんにく	0.4g	★ ハヤシルウ	24g
たまねぎ	160g	ケチャップ	50g (大さじ1・小さじ1)
エリンギ	60g	赤ワイン	8g (小さじ1/2)
しめじ	80g	デミグラスソース	22g
まいたけ	60g	プレーンヨーグルト	5g
マッシュルーム	40g	生クリーム	40g
グリーンピース	30g		

#### 【作り方】

- ① 牛肉を食べやすい大きさに切り、全体に小麦粉をまぶす。
  - ② たまねぎを薄切りにする。
  - ③ フライパンにサラダ油を熱し、①と②を炒める。
  - ④ ③が炒まったら、エリンギ、しめじ、まいたけ、マッシュルームと★調味料を入れて煮込む。
  - ⑤ 仕上げにグリーンピース、プレーンヨーグルト、生クリームを入れてひとにたちさせて、できあがり。
- ※生クリームとヨーグルトの代わりにサワークリームを使ってもおいしく食べられますよ♪

令和4年11月14日～17日実施したふるさと給食PR動画が視聴できます!



「ふるさと納税の仕組み」「地産地消」「令和4年度のふるさと給食」について5分程度の内容になっています。ぜひご覧ください。

都城市公式 YouTube



PR動画(5分)