



今年も残すところあと1ヶ月となりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっていきます。体調を崩す人や、風邪を引く人も増える時期です。これからクリスマス・冬休み・お正月と楽しい行事がたくさん待っています。年末年始を元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。



今月のテーマ

寒さに負けない体をつくろう!

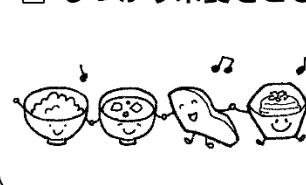
今年はかぜをひきま宣言!

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする

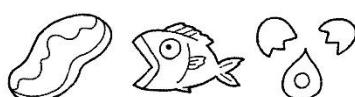


かぜをひかないように、自頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



肉、魚、卵など

炭水化物を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンAを多く含む食品



レバー、にんじんなど

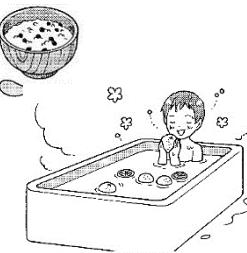
2025年の冬至は12月22日(月)です☆



冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことで、今年は12月22日です。



この日にはかぼちゃや小豆を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。栄養たっぷりのかぼちゃを食べるとかぜの予防になるといわれ、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。また、ゆず湯に入ることでかぜをひかないともいわれています。



また、「運盛り」といって、終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いとされました。「なんきん(南瓜)」「にんじん」「れんこん」など言葉の中に2つ「ん」がある食べ物は特に運を呼び込むといわれているんですよ。

給食レシピ紹介

「ぶり大根」

大根のおいしい時期がやってきましたね！ぶりの切身を使うことで子どもたちも食べやすいと思います。ぜひ、作ってみてください！



【材料】 小学生4人分

ぶり切身 … 250g
(約4切れ)大根 … 5cm
(約200g)だしパック 〈顆粒だしでの代用可〉
… 1パック

水 … 100ml

おろししょうが

酒 … 適量(お好みで)

みりん … 大さじ1/2

しょうゆ … 大さじ1

砂糖 … 大さじ1.5

【作り方】

- ぶりは大きめの一口大、大根は厚めのいちょう切りにする。
- 鍋に水とだしパックを入れて火にかける。
- ①の大根は耐熱皿に入れ、水大さじ1(分量外)をふってラップで覆い、電子レンジ(600w)で約4分かけて水気を切っておく。
- ③が沸騰したらだしパックを取り出し、☆の調味料を加え、煮立たせ、ぶりを入れるアクをすくい取り、大根も加え、煮汁を上からかけながら中火で15分ほど煮る。
- お皿に盛りつけて出来上がり。

12月の給食に使われる新富町産の食材です！

※入荷の都合により、変更になる場合もあります。

- さつまいも
- キャベツ
- 大根
- ねぎ
- きゅうり
- にら



新富町公式キャラクター
おとみちゃん