

かぜに負けない体をつくりましょう

～ 予防で大切なのは“食事” “運動” “睡眠” ～

かぜ予防には、「これさえあれば大丈夫！」というものはありません。そのため、毎日の生活習慣が大切です。**栄養バランスのよい食事**をとり、体力をつけるために**適度な運動**をし、**十分な睡眠**をとって生活リズムを整えましょう。また、外から帰った時や食事前には石けんで手を洗い、うがいをしましょう。



～ かぜをひいてしまったら ～

汁ものなどの温かいものや、体を温める作用のある食べ物(しょうがやねぎなど)をとるようにしましょう。また、胃腸の働きが弱っているため、消化のよいものがおすすめです。

香辛料や酸味の強いものなどの刺激物は、のどを痛めてしまうのでひかえるようにしましょう。



リクエスト給食 アンケート結果

今月は☆1A・1B リクエスト給食☆です。リクエストの多いメニューを献立に入れました。リクエストメニューの登場日をお楽しみに♪

〈1A〉		〈票数〉	〈登場日〉
1位	コーヒ-牛乳	9票	12月21日
2位	ハンバーガー	5票	*
3位	ゼリー	4票	6日,8日,14日
4位	あげぱん	3票	12月8日
	プリン		*
	アイスクリーム		*
	メロンパン		*
	うどん		ほうとう12月22日

〈その他少数意見〉

カレーライス(12/16登場)、2色トースト、ごはん、ピクルス、そば、牛乳(ほぼ毎日)、スープ、からあげ、抹茶ミルクゼリー…等。

〈1B〉		〈票数〉	〈登場日〉
1位	ハンバーガー	15票	*
2位	ゼリー	7票	6日,8日,14日
3位	ジョア	5票	12月2日
4位	焼き肉	4票	12月2日
	アイスクリーム		*
6位	うどん	3票	ほうとう12月22日

〈その他少数意見〉

フルーツポンチ、オムライス、あげぱん(12/8登場)、ぎょうざ、パン(12/8、12/14登場)、カレーライス(12/16登場)、ポテト…等。

* のメニューは献立に加えられませんでした。ごめんなさい。
来月は、1C のリクエスト給食です。

今月の給食メニューから、“タンドリーチキン”をご紹介します。

料理名	食品名	一人分 可食量(g)	作り方	
タンドリーチキン	鶏もも肉	1枚(80g)	① : 材料Aの鶏肉は開き、厚さを均一にする。塩、こしょう、酒で下味をつけておく。	
	塩	0.4		
	こしょう	0.02		
	酒	2.0		
	漬けだれ B	プレーンヨーグルト	12.0	② : 材料Bを全て混ぜ合わせ、漬けだれを作る。
		カレー粉	0.5	
		トマトケチャップ	4.0	③ : ②の漬けだれに①の鶏肉を30分漬ける。
		チリソース	0.3	
		ウスターソース	2.0	
		しょうゆ	1.0	
油	1.0	④ : オープンの天板に油をひき、③の鶏肉を並べて(たれをからめながら)、オープンで焼く。		

*給食では、オープンを使用しておりますが、ご家庭ではフライパンを使用してもよいでしょう。

〈1杯分 - : 187kcal〉

料理名の説明

〈タンドリーチキン〉

インド料理のひとつ。ヨーグルト・塩・こしょう・香辛料などに鶏肉を漬けてこんで、香ばしく焼きあげた料理です。本来は、鶏肉を串にさしてタンドールと呼ばれる壺窯(つぼがま)で焼きますが、給食では串にささず、オープンを使用して焼いています。



〈ビーフソテー〉

ビーフとは、うるち米を原料とするライスヌードルの一種で、中国南部の福建省周辺が発祥です。日本では、野菜や肉類などの具材と一緒に炒めた焼きビーフンや、具材とともにスープに入れてスープ麺のようにする食べ方が一般的です。

〈のっぺい汁〉

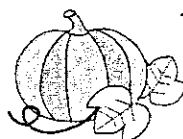
日本全国に分布する郷土料理のひとつ。地域によって使用する材料やとろみ加減などが大きく異なりますが、主にさといも・にんじん・こんにゃく・しいたけ・油揚げなどをだし汁で煮て、醤油・食塩などで味を整え、片栗粉などでとろみをつけた汁ものです。

〈ほうとう〉

山梨県を中心とした地域で作られる郷土料理。小麦粉を練り、ざっくりと切った麺を野菜と共に味噌仕立ての汁で煮こんだ料理です。具は野菜が中心となり、夏には、たまねぎ・じゃがいもなど、冬には、かぼちゃ・さといも・にんじん・白菜・しいたけ・きのこ類を入れます。



12/22は冬至です



冬至とは、1年間の中でもっとも昼が短く、夜が長い日のことです。この日に、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないといわれています。



かぼちゃは、ほかの野菜と比べて保存ができ、とくに昔は新鮮な野菜の不足しがちな冬でも重宝されました。昔の人は、このかぼちゃを食べることでビタミンなどを補い、寒さに耐える体をつくっていたのです。

※12/22のほうとうには、かぼちゃが入っています。

