

地産楽食



発行：袋井学校給食センター 49-0105

浅羽学校給食センター 23-3049

中部学校給食センター 44-3231

もうすぐ冬休みです。冬休み中は、生活が不規則になりがちです。ご家庭での過ごし方や食生活をお子さんと一緒に見直すことで、健康に新しい年を迎え、新学期も元気に登校できるよう支援していただければと思います。

体の免疫力を高めよう！

体の抵抗力や免疫力が低下すると、病気にかかりやすくなります。とくに空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。バランスのよい食事と、十分な休養で規則正しい生活を送ることが体の免疫力を高め、かぜやインフルエンザ、コロナウイルスに負けない体づくりにつながります。

規則正しい生活が一番！

体に疲れがたまっていると、免疫力が下がります。

早めの就寝を心掛け、朝食をしっかりと食べるようにしましょう。朝昼夕の食事を決まった時間にとることで生活リズムが整い、免疫力が上がります。



体をあたためよう！

体温が上がると血液の流れが良くなり免疫力も高まります。体を温める肉や魚、卵や豆腐などのたんぱく質をしっかりと摂りましょう。野菜も一緒に食べられる鍋物がおすすです。



ACEとDで冬を元気に！

食事では、体の調子を整えるビタミンをしっかりと摂りましょう。特に、体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、また、不足しがちなビタミンDは意識して摂りたい栄養素です。これらのビタミンは、冬に美味しい食べものにたくさん含まれているので、旬の食材を中心に食事に取り入れていきましょう。

ビタミンA



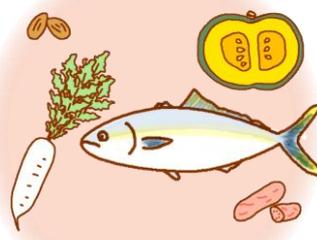
体の粘膜を強くする！
かぜ予防

ビタミンC



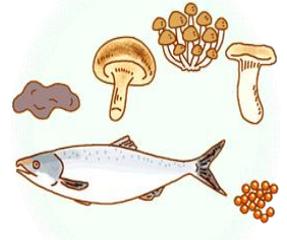
寒さなど、
ストレスと戦う！

ビタミンE



血液の流れをよくする！
体のサビつきをふせぐ

ビタミンD



丈夫な骨をつくる！

新型コロナウイルスやインフルエンザだけでなく、この時期はノロウイルスにも気をつけて充実した冬休みを過ごしましょう。特にこれから受験を控えている人やその家族は、しっかり予防しましょう。ノロウイルスの予防には以下のことが有効です。

- ① 調理前や食事前の丁寧な手洗い
 - ② 食材をしっかりと加熱
 - ③ 調理器具のこまめな洗浄
- なお、ノロウイルスにアルコール消毒は効果がありません！調理を行う人の体調管理にも気を付けましょう。



挑戦しよう！家族のための食事作り！ お家で家庭科を実践しよう



今年度は、市内小中学校の家庭科で調理実習を実施しています。食事の大切さや栄養について、知識だけでなく基礎的な調理技術を身につけ実生活に活かすことができることを目指しています。

新学習指導要領が改定され、学んだことを生かし実践する力がより重要視されています。

ぜひ、冬休みを利用して、ご家庭で子供たちと食事作りに挑戦しましょう。子供たちだけで出来ることは子供自身で、小さい学年の子供たちはお手伝い等で調理に関わることで、作る楽しさを実感することが大切です。最後に「ありがとう」「おいしいね」など感謝の気持ちを伝えると、達成感を味わうことができ、子供たちの自己有用感を高めることにつながります。

給食メニューも掲載中♪

袋井市公式クックパットもぜひ活用してみてください。

人気の給食メニューをお家で作ってみよう！



今月のレシピ

冬至に食べよう(*^^)v

『かぼちゃのそぼろがけ』

材料（4人前）

・かぼちゃ	1/4 個
・鶏むねひき肉	50g
・葉ねぎ	適量
・油	適量
・おろし生姜	小さじ 1/2
・醤油	小さじ 2
・砂糖	大さじ 1
・酒	小さじ 1
・みりん	小さじ 1
・だし汁	大さじ 2

作り方

- ① かぼちゃは2cm角に切り、レンジでやわらかくなるよう加熱する
- ② フライパンに油を熱し、しょうが、肉を炒める
- ③ 調味料を加え味を確認し、小口切りにした葉ねぎを加える
- ④ ①のかぼちゃを加え、からめる

★かぼちゃの他に、なすや大根など季節の野菜に変えても美味しく作れます。厚揚げにかけたメニューも人気です。

とうじ冬至かぼちゃ



とうじ ねん いちばんひる みか ひ
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がならないとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

袋井旬の食材*

『カリフラワー』

カリフラワーは、キャベツの仲間です。ブロッコリーと同じように、つぼみの部分を食べる花野菜です。つぼみにはビタミンCが多く、キャベツの2倍で、果物のいちごやみかんよりも多いのが特徴です。皮膚や粘膜の健康維持のほかに、病気やストレスへの抵抗力を高めてくれます。鉄分と一緒に摂ることで効率よく摂取することができます。白いものが一般的ですが、近年様々な色の品種があり、色鮮やかで食卓を華やかにしてくれますね。

*給食では、浅羽地区で栽培されているカリフラワーを使用しています

カリフラワーの仲間



@fukuroi_city

袋井市公式インスタグラムをやっています。収穫体験の様子など市内の情報を公開中♪