

## 食育だより 12月号

令和2年度  
春日部市立武里西小学校  
毎月19日は食育の日

今年も残すところ、わずかとなりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も冷たく乾燥し、かぜやインフルエンザなどで体調を崩しやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、ご家庭でも、予防対策について考えてみては、いかがでしょうか。



で かぜを  
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

みかん  
手軽にビタミンC補給



今が旬のみかん。1日に2～3個食べると必要なビタミンC量をとることができます。手で簡単にむくことができるので、たくさん食べましょう！  
へた側からむくと、むいた時に出てくる白い筋もきれいにとれるようになります。

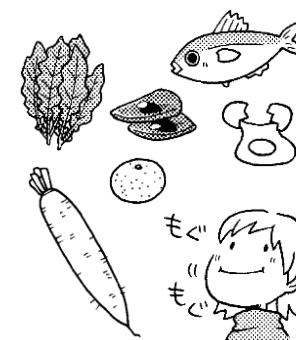


今年は・・・12月21日(月)

昔から、冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われてきました。保存技術が発達していない昔から、冬場まで長く保存ができ、ビタミン類が豊富に含まれていたからと言われています。「冬至にかぼちゃ」の昔ながらの風習を受け継いでいきましょう

## 寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



## 12月の献立表から…作ってみませんか

### 花野菜のアーリオオーリオ

冬に美味しい時期をむかえるブロッコリー、カリフラワーをたっぷり使った献立です。給食では、ブロッコリー、カリフラワーはゆでて、サラダにすることが多いのですが、炒め物にも使います。この「冬野菜のアーリオオーリオ」は、残りがなく、よく食べてくれる献立です。  
イタリア語で「アーリオ」は「にんにく」、「オーリオ」は「オリーブ油」のことをいいます。にんくのうまみが効いた炒め物をアーリオオーリオといいます。「アーリオオーリオ」にパスタを加えたものがペペロンチーノです。



### < 材料(作りやすい分量) >

ブロッコリー	1/2 株(小房に分ける)
カリフラワー	1/4 株(小房に分ける)
ベーコン	1 枚
にんにく	1 片(みじん切り)
塩	少々
こしょう	お好みで
一味唐辛子	お好みで
オリーブ油	小さじ2



### < 作り方 >

- ① ブロッコリー、カリフラワーは固めにゆでる
- ② ベーコンは、1cm幅 にんにくは、みじん切り
- ③ 冷たいフライパンに、にんにく、オリーブ油を入れてから加熱し、香りを出す。
- ④ ベーコンを入れ、①を入れ炒め、塩こしょう、一味唐辛子で味をととのえる

3学期の給食は、1月12日(火)から始まります。お楽しみに！