



# 12月食育たより

## 寒い冬を元気に乗りきろう!



気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの流行が起こりやすくなります。また冬休みや年末・年始の行事を控え、生活リズムも乱れがちです。冬を元気に過ごすための食生活面のポイントを紹介します。

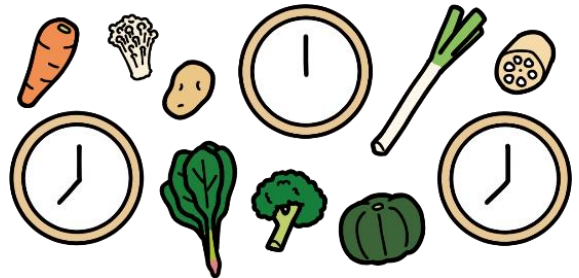
### 手洗いはしっかり、こまめに!

病気の原因となるウイルスは、手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をこすることで体内に侵入します。外出後、食事の前、トイレの後は、せっけんを使って手のすみずみまでしっかり洗いましょう。手洗いは一見、地味ですが、じつはとても効果的な予防法なのです。



### 1日3食、好き嫌いをなく食べる!

朝・昼・夕の3食は、生活によりリズムをもたらします。休み中も決まった時間に食べましょう。野菜に多いビタミン類は抵抗力を高め、寒さに負けない体を作ります。野菜のおかずを毎食そろえ、好き嫌いをなく食べるようにしましょう。



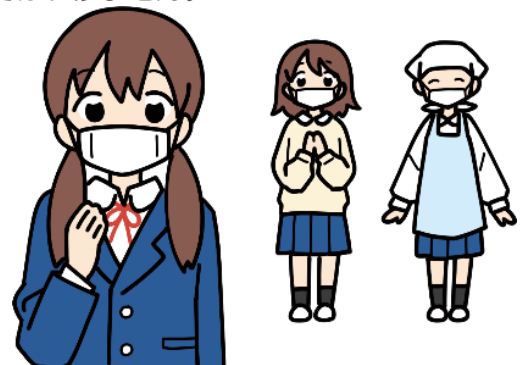
### しっかり寝て体を休める!

体をしっかり休めることも健康に過ごすためにはとても大切です。年末・年始は楽しい行事が続きますが、生活リズムを崩す原因になる夜ふかしや朝寝坊は避け、十分な睡眠時間をとって、しっかり体を休めましょう。

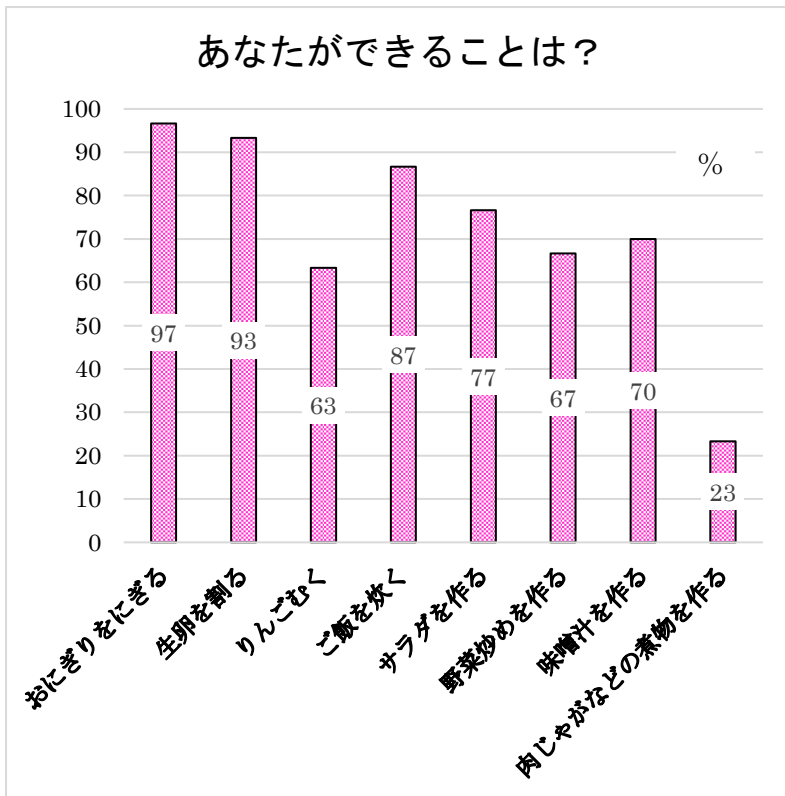


### 他人にうつさない心づかいも!

気をつけていても病気になってしまうことはあります。せきやくしゃみが出る人は「エチケットマスク」をして他人にうつさない心づかいをしたいですね。また体調が悪いときは、給食当番の仕事をしてはいけません。



# 食生活に関するアンケート調査より



2年生に食生活に関するアンケートを実施しました（7月実施）（30名）。

「あなたができることは」という設問では「おにぎりを作る」や「生卵を割る」や「ご飯を炊く」については80%以上の生徒ができると回答していました。80%以下のものはいずれも包丁を使ったり、火を使ったりする料理でした。調理が複雑になるにつれてできない生徒が多いようです。自分で料理を作ったり、調理を手伝ったりすることは、これから生きていくうえでとても大切なことだと思います。生きるためには何かを食べていかななくてはいけないのですから。中学生のうちから、家庭科の授業で学んだことをもとにたくさん調理にチャレンジしてみてください。さらに、自分でできる料理を増やせるといいですね。

## だいこんの旨煮

## 給食のレシピを紹介します

旬を迎えた大根が安くおいしい季節になりました。簡単な作り方を紹介しますので自分で作ってみてはいかがでしょうか。

《作り方》

1. 大根は2cm厚さの半月切りにする
2. なべに大根を入れ、大根の高さの半分まで水を加えふたをして強めの中火にかける。沸騰してから15分くらい蒸し煮する。途中水が減ったら、元の高さまで水を足す。
3. なべの湯を捨て、豚肉、だし汁、調味料を加える。ふたを少しずらして中火にかけ、煮立ってからさらに7～8分煮る
4. ふたを外して煮汁が少なくなって全体に照りが出るまで煮詰める

給食では、にんじんやさつま揚げなど加えて作っています。寒い冬には煮物がおいしいですね。冬休みにぜひ作ってみましょう。おうちの人も喜ぶと思います。

### ポイント1

味をつける前に大根を軟らかくしておくこと！！

### ポイント2

調味料の味をじっくりしみこませる

《材料2～3人分》

大根・・・12cm

豚肉・・・150g

だし汁（または水）・・・200cc

調味料

・しょうゆ、みりん・・・大さじ2

・砂糖・・・大さじ1/2