

# 給食だより 12月号

高松市立山田中学校 2019.12.1

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

## 12月の給食の献立

- ★寒い時期なので、体が温まる煮込み料理や温かい汁物を多く取り入れました。
- ★行事食として冬至の献立を取り入れました。
- ★食欲もある時期なので、地場産物や旬の食材、果物をとりいれながら食物繊維などの摂取できるように努めました。

～12月の献立より～

### てりやきチキン風



材料	
鶏肉	300g
☆酒	大さじ1
☆塩	大さじ1/3
片栗粉	適量
小麦粉	
たれ	
しょう油	大さじ1
三温糖	大さじ1強
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
水	50cc

#### 作り方

- ① ☆で鶏肉に下味をつけておく。
- ② 鶏肉に片栗粉・小麦粉(米粉)をまぶしカラリと揚げる。
- ③ たれの材料を混ぜ合わせ、鍋で一煮たちさせる。
- ④ 揚げた鶏肉にたれをからめて、出来上がり。

給食では、パンにはさみましたが、ごはんにも合うメニューです。また、揚げ衣に、米粉を加えると、サクッとするのでおすすめです。

## かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



### かぜに負けない

### 体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

### 体が温まるよ!!



### なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。