



# 12月 食育だより



## 給食室より

### 今月の一押しメニュー

#### 8日 唐揚げ(カレー風味)

お誕生会のこの日はみんな大好きな唐揚げです。カレー味にします。ご飯とコンソメスープと副菜はマカロニサラダです。

エネルギー 495kcal  
タンパク質 17.9g



## Q&A 給食室からのクイズ

### 11月号の答え

**ナポリタン**はイタリア生まれの料理である。○か×か？ **正解は×です。**  
ナポリタンは1927年に日本のホテルで誕生しました。日本に来ていたアメリカの兵士たちが、スパゲティにケチャップをかけただけのパスタを食べているのを日本の料理人が見て「これでは味気ない」と考え、ニンニクやタマネギなどの具材を混ぜた新たなパスタのメニューを作りました。

### 12月のクイズはこれです。

「**からあげ**」に**レモン**が添えられている理由は何でしょうか？

1. 茶色ばかりで見た目に華がないから
2. レモンをかけたほうがおいしく食べられるから
3. 体に良いから

正解は  
1月号で...



▼令和4年も残り1か月となりました。

寒さが一段と厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じます。

12月は、年末にかけて、冬至、おもちつき大会、クリスマスなど楽しい行事が続きます。早寝、早起き、朝ごはんを忘れずに、生活リズムを整え、新しい年を迎える準備をしましょう。

▼新型コロナ感染が少しずつ増えています。

第8波が来そうな感じがしますが、やるべきことは、食事と、睡眠を充分にとり、しっかり「免疫力」をつけて、コロナやインフルエンザ、風邪にかかりにくくしましょう。それに、「ストレス」をためないようにすることも大切なことです。



マスクをしよう しょうくしろう かんきをしよう てきあらおう

## 12月の食育カレンダー

### 11日 めんの日

世界の麺には、イタリアのパスタ、中国の中華麺やビーフン、ベトナムのフォー、日本のそうめん、うどんそばなどがあります。肉や魚や野菜を具にしたり、おかずを添えるなどして栄養バランスにも気を配りましょう。

### 12日 明太子の日

魚のタラの卵を塩漬けにしたものが「タラコ」。そこに唐辛子や調味料で味付けしたものが「明太子」です。

### 20日 プリの日

成長するにしたがって名前が変わる魚を「出世魚」といい、プリも小さい時は「ハマチ」「イナダ」と違う名前と呼ばれています。プリには、記憶力を高めてくれるDHAやEPAという成分が多く含まれているので、煮つけや塩焼きにしてもりもり食べましょう。

### 22日 冬至

一年のうち、昼のもっとも短い日が「冬至」です。新暦では12月22日ごろにあたります。この日は、昔から一年の大切な節目として祝うしきたりがあり、かぼちゃ料理やゆず湯などの習慣がいまなお残っています。

12月 2022年 DECEMBER イベントカレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



## 寒さに負けない食生活

寒くなり、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。食生活で免疫力をつけましょう。

### ●からだを温める食べ物

熱を作り、からだを温めるだけでなく、からだを動かすエネルギーになります



### ●抵抗力をつける食べ物

野菜や果物に多く含まれているビタミンは抵抗力をつける働きをしています。また、からだの調子を整えます。

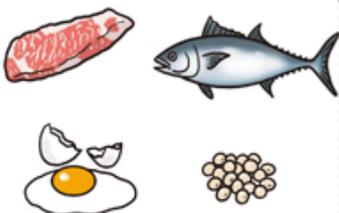


### ●体力をつける食べ物

筋肉や内臓、皮膚など、からだを作るために欠かせない食べ物です。体力をつけるためにも、大切な食べ物です。

抵抗力をつける食べ物、野菜や果物に多く含まれているビタミンは、抵抗力をつける働きをしています。

また、からだの調子も整えます。



## 旬のたべもの

### ●やさい

・小松菜→江戸時代に、東京の小松川で栽培されていたことから小松菜と名付けられ、旬は冬です。霜にあたることで甘みが増します。また、β-カロテンやビタミンB群、ビタミンK、鉄分、カルシウムなどの栄養がたっぷりです。特にカルシウムは、ほうれん草の3倍も含まれています。

### ●さかな

・牡蠣(かき)→牡蠣は、種類によって旬が異なります。11~4月に旬を迎えるのが真牡蠣です。真牡蠣は産卵後(産卵期:6~9月)栄養が減るため、産卵に向けて栄養を蓄える冬が旬となります。ビタミン類、亜鉛などのミネラルが豊富です。

### ●くだもの

ゆず→みかんなどと一緒の柑橘類ですが、皮や果汁を料理やお菓子、ドリンクなどの風味づけとして使うのが一般的です。

ゆずには、カリウムやビタミンCが多く含まれています。

みかんと同様に風邪予防や美肌効果などに期待できる食材です。

