



# 給食だより

令和4年12月  
河口湖南中学校組合立  
河口湖南中学校

今年もあと一か月となりました。年末年始を迎えるにあたり慌ただしさも増してきて疲れがたまりやすくなります。病気に負けないように、栄養のバランスに気を付け、夜は早めに休むことを心掛け、寒い冬を乗り越えましょう。

いただきます!の前に

## 石けんで手を洗いましょう!

細菌やウイルスは、せきやくしゃみなどに混じって色々なところに移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、外出後、トイレの後、食事前に石けんで必ず手を洗いましょう。



## 冬の食文化 冬至 ~今年は12月22日~

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。冬至には寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入る風習があります。



冬至に「ん」がつくものを食べると「運」を呼び込めるといわれています。南瓜・ごはん・うどん・根菜類等



### なんきん 南瓜 かぼちゃ

「かぼちゃ」は夏が旬の野菜ですが、長期間保存しておくことができ、昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで大切に保存していました。かぜ予防に役立つ栄養素(ビタミン A・C・E)が多く含まれています。『寒い冬、かぜをひかず、元気に過ごせるように』という願いがこめられています。



### ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追い払う力があるとされてきました。また「冬至」を「湯治(湯に入って病気を治すこと)」という言葉にかけ、縁起がよいとして、「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったそうです。『無業息災』を願う風習だといわれています。

## やまなしの食 ~おつけだんご~

おつけだんごは、大月市の郷土料理です。大月市には、「大月桃太郎伝説」があり、これが料理として伝えられたという説があります。みそしるの別称である「おみおつけ」と団子から名付けられた説と、「大月」の団子という説など、様々な由来があります。

おつけだんごは、煮干しのだして地元の旬の野菜と小麦粉で作った団子を入れ、みそ味や醤油・塩などの味付けをして食べる郷土料理です。からだが温まる一品です。

\*参考レシピ\*

小麦粉300g・水200cc をスプーンで混ぜて生地をまとめます。みそ汁を作る要領で、煮干しのだし汁で野菜を煮ながら、スプーンで団子状にして少しずつ入れて、火を通してから、みそで味付けをします。



# 冬の食生活と健康について考えよう

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。実は、これらのビタミンは、冬に美味しい食べ物にたくさん含まれています。

## エース ビタミンACEとDで冬を元気に!

### ビタミンA (カロテン)



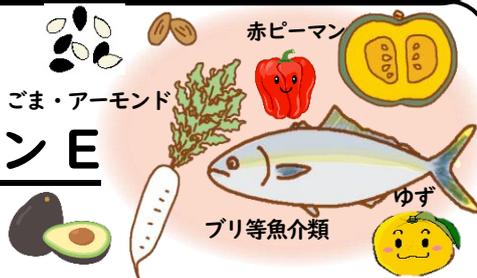
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかんだの柑橘類、旬の魚のたら、レバーや卵(卵黄)・ほうれんそう等色の濃い野菜に多く含まれています。

### ビタミンC



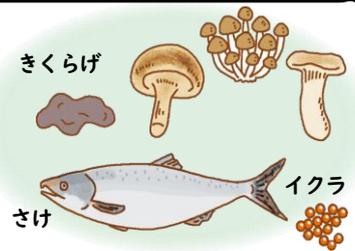
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけではなく、野菜や芋にも多く含まれています。

### ビタミンE



血液の流れをよくし、若返りのビタミンといわれています。動脈硬化や血栓の予防、血圧の低下、悪玉コレステロールの減少、細胞膜を健全に保つなどの働きがあります。

### ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

## 生活リズムを 整えるコツ

もう少しで冬休みですね。学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の三食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。

- ① 起きたら日光を浴びる    ② 朝食を食べる    ③ 日中は適度に運動する



- ④ 決まった時間に食事をする    ⑤ 寝る前にデジタル機器と離れて過ごす    ⑥ 早く寝る

