

# きゅうしょくだより

令和3年度桑折町学校給食センター（12月発行）

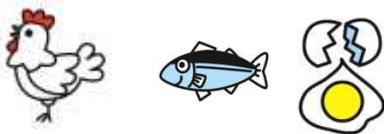


今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。規則正しい生活を心がけて風邪を予防しましょう。

## かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」やエネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

### たんぱく質を多く含む食品



肉・魚・卵など

### 炭水化物を多く含む食品



米・めん・いもなど

### ビタミンAを多く含む食品



色の濃い野菜やレバーなど



12月22日は冬至です。  
1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。この日にかぼちゃを食べると病気になるというわれています。  
給食では「冬至かぼちゃ」（別名いとこ煮）をだします。

## 12月の給食紹介コーナー「冬至かぼちゃ」

### 冬至かぼちゃの材料

（材料4人分）

一口大に切ったかぼちゃ……	8個
小豆の缶詰……	1缶
塩……	少量
しょうゆ……	少量

### 作り方

- ① 鍋に水をいれ、かぼちゃを茹でる。
- ② ①の茹で汁を軽く切る。小豆を加えて、再度火を通す。
- ③ 好みに塩としょうゆを加える。

※別名いとこ煮ともいいます。固いものから順々に煮ていく調理方法を「追々煮ていく」から「甥甥煮ていく」へと言葉合わせから派生した言葉です。

