

# 給食だより

令和4年度 12月号

氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。  
家族と免疫力を高める食事について考えてみましょう。

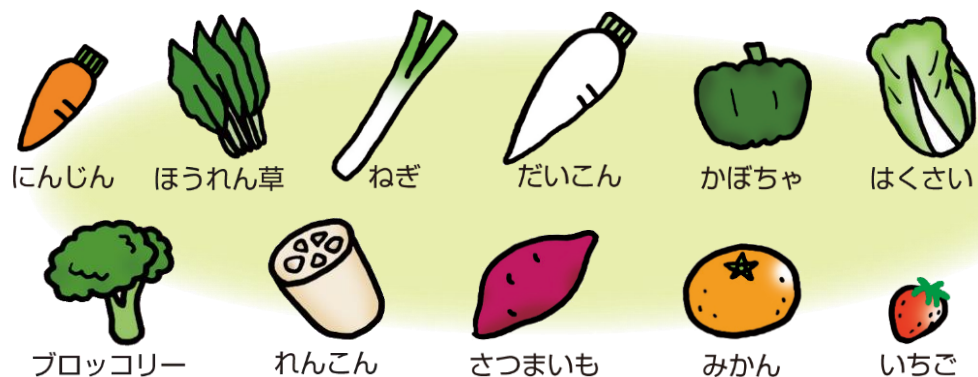
いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜ等への予防をしましょう。感染症予防の第一は、せっけんを使った「ていねいな手洗い」です。外から戻ったとき、そして食事の前には必ず手を洗いましょう。

## 寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

### 体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



### 体を強くしよう！(たんぱく質)



### 体を温めよう！(脂質)



## ◆ていねいな手洗いについて

### なぜせっけんであらなで手洗いをするの？



### せっけんですっかり手を洗おう！



## ◆給食のみそ汁について

今年度になり、給食のレシピについて問い合わせをいただくことがありました。特に「みそ汁がおいしいと子供が話している」と嬉しい言葉を聞き、大変励みになっています。みそ汁は、だしをしっかり取るようにしています。食材によって煮干し、削り節や昆布を使い分けています。煮干しは氷見産のものを使用し、30分以上水につけて火加減を調整して煮出します。臭みが気になる時は「料理酒を少しいれ」といいよ」と、煮干し業者の方からお聞きました。ご家庭でしたら一晩水につけておく(冷蔵保存)と、臭みの少ないだしがとれるのでおすすめです。また、食材からもうま味がでるので、5種類以上の食材を入れるようにしています。これからの寒い時期に温かいみそ汁は免疫力アップにつながります。ご家庭でのみそ汁づくりの参考にさせていただけるとうれしいです。