



# 12月給食たより

朝夕の寒さが厳しくなってきましたね。かぜをひきやすい季節です。かぜ予防のポイントは、

インフルエンザや新型コロナウイルス予防にもつながります。

身の回りで流行する前から、意識して取り組みましょう。

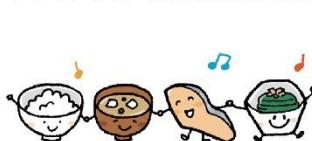
今年はかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

### 1 手洗い・うがいをする



### 2 しっかり栄養をとる



### 3 十分な睡眠をとる



### 4 マスクをつける



### 5 人ごみを避ける



### 6 適度な運動をする



## 冬が旬の食べものを食べよう！

冬野菜には甘み（糖質）が、冬が旬の魚にはあぶら（脂質）が、たくわえられています。体を温める効果があるので、積極的に食べましょう♪



## たくさんのご応募 ありがとうございました。

市内小学校5年生から中学校3年生を対象に、「境港のお魚&やさい愛ディアレシピ」を募集したところ、257点の応募がありました。アイデアあふれるレシピの中から優秀賞43点を決定しました。1~2月の給食に登場しますのでお楽しみに！

優秀賞に選ばれた方々を、今後の給食だよりで紹介します。



### クリスマスレシピ

### 12月12日の学校給食より ローストチキン

#### ☆ 材料(4人分)

- とりもも肉…4切 (50~60g/1切)
- しょうゆ…大さじ1
- 食塩…ひとつまみ
- 白ワイン…小さじ1
- にくにくチューブ…小さじ1/3
- オレガノ…少々
- 砂糖…小さじ1強
- 油…適量

#### ☆ 作り方

- ① ★を全て混ぜ合わせ、漬け込みダレを作る。ビニール袋にとり肉と一緒に入れてもみ込んだ後、冷蔵庫で1時間程度寝かせる。
- ② 温めたフライパンに油を引き、中火から弱火に調整しながら両面焼く。

クリスマスディナーにいかがですか？



12月22日は  
冬至です！



冬至とは、1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

かぼちゃを食べると、厄除けや病気の予防になるといわれています。

また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

給食では、少し早めの12/18が「冬至献立」です。

かぼちゃを使った「煮込みうどん」、ゆずの香りを感じる「ゆずの香和え」を予定しています。

