

令和3年度きゅうしょくだより

佐用町 学校給食 センター

12月 ひまわり

今年も残すところあと 1 か月になりました。冬は空気が乾燥し、菌やウイルスが過ごしやすくなる季節になっていきます。12月は、楽しい冬休みも待っているのです、かぜに気を付けながら、規則正しい生活習慣を心がけて、元気いっぱい過ごしましょう。

12月6日(月)は『「鬼滅の刃」献立』です！

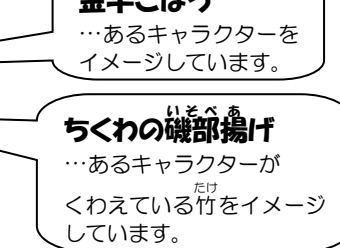
鬼滅の刃に出てくるキャラクターをイメージした料理やキャラクターの好物を集めた献立です。さて、それぞれのキャラクターの料理でしよう？



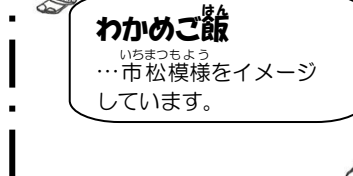
紅まだん
…あるキャラクターの色をイメージしています。



金平ごぼう
…あるキャラクターをイメージしています。



ちくわの磯部揚げ
…あるキャラクターがくわえている竹をイメージしています。



わかめごはん
…市松様をイメージしています。



さつまいものみそ汁
…あるキャラクターの好物料理です。



「鬼滅の刃」の時代の食文化…「鬼滅の刃」の時代設定は、大正時代だそうです。大正時代は、一般的には「ご飯」、「みそ汁」、「漬物」、「魚の干物」などがよく食べられていました。また、明治時代から徐々に日本に伝わってきた「カレーライス」や「トンカツ」、「コロッケ」などの洋食が都心部を中心に親しまれていきました。

ゆずと冬至

冬至は、一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願います。また、かぼちゃ（なんきん）、れんこん、にんじんなど「ん」がつく食べ物を食べるとかぜをひかないといわれています。



佐用町の特産品 自然薯が 11月に旬を迎えました

「株式会社さよひめ営農」さんの畑を訪問しました。

1メートルもあるパイプの中でまっすぐ立派に育ちます。



給食には、11月24日(水)に、『自然薯のかき揚げ』で登場しました。自然薯は、から揚げにしたり、おろして食べるなど、様々な調理方法で楽しむことができます。給食の自然薯は、「佐用町自然薯部会」のみなさんに作っていただきました。食物繊維やビタミン類が特に豊富で、栄養価の高い食べ物です。11月に収穫され、道の駅「宿場町ひらふく」や、真盛の国道沿いなど佐用町内で、販売もされていました。

免疫力アップについて

①食事・睡眠・適度な運動を心がけよう

免疫力アップの基本です。毎日の生活リズムを大切にしましょう。好き嫌いせずに、バランスのよい食事をしましょう。

②ビタミンACEで抵抗力をつけよう

「抗酸化作用」を持つ代表的なビタミンで、免疫機能の低下を引き起こす活性酸素の働きを抑えます。冬野菜にもたっぷり入っています！

- ★ビタミンA (カロテン) …皮膚や粘膜の健康を維持します。
(にんじん、かぼちゃなどに多い)
- ★ビタミンC …皮膚や細胞に含まれるコラーゲンを作るのに役立ちます。
(じゃがいも、ピーマンに多い)
- ★ビタミンE …細胞の健康を維持します。(アーモンド、ひまわり油に多い)

③発酵食品で免疫力アップ

麹菌や乳酸菌など微生物の力で、おなかの中の善玉菌を増やします。おもに消化・吸収の役割をこなす腸の調子をよくすることで免疫力アップにつながります。給食で発酵食品を使用している日は、「免疫力アップマーク」がついています。

～発酵食品にはこんな食べ物があるよ！～

