

早いもので、今年もあとわずかとなりました。すっかり寒くなって空気も乾燥し、体調を崩しやすい時期です。病気にならないよう、規則正しい生活で体調を整えていきましょう。

～12月の給食目標～

## 冬の健康と食事について考えよう

### ～寒さを吹き飛ばす冬の食事とは？～

#### ★たんぱく質をたっぷり摂取する★

魚・肉・卵・大豆製品・牛乳・乳製品などに含まれるたんぱく質は、筋肉を作る働きがあります。

筋肉は、身体を寒さから守ってくれます！また、寒さで失った体力を回復させる効果もあります。



#### ★脂質をうまく取り入れる★

油などの脂質は、少ない量で大きなエネルギーとなり、身体を温めてくれます。

摂りすぎには十分気を付け、食事にうまく脂質を取り入れていきましょう。



#### ★ビタミンCやのどや鼻の粘膜を強くするビタミンA★

ビタミンCは、寒さに対する抵抗力を高め、風邪をひきにくくする働きがあります。ビタミンCは、野菜や果物に多く含まれています。

風邪のウイルスは、口や鼻の粘膜から侵入してきます。

ビタミンAには、これらの粘膜を強化する働きがあり、主に色の濃い野菜に多く含まれています。



#### ★寒い日も食事の前に石けんで手洗い★

手は、汚れていないように見えて、細菌やウイルスなどが付いていることがあります。

これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因となってしまいます。

食事の前に、石けんを使って丁寧に手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たく洗いたくないなと思う機会が増えてしまいますが、しっかりと手を洗い健康に過ごせるよう心掛けましょう。



## ～12月の《船橋産の食材を食べて知る日》にはコノシロを使用します！～

コノシロは「シンコ⇒コハダ⇒ナカズ⇒コノシロ」と、成長と共に呼び名が変わる「出世魚」です。白身でうま味が強いのが特徴ですが、成長するほど小骨が気になることから、飼料や肥料に使われてきました。

昔から盛んに行われてきた船橋の漁業ですが、近年では東京湾の漁獲量が減少しています。そこで注目されたのが「コノシロ」です。11月から旬を迎え、令和5年度には2485トンと、**船橋が日本一を誇る「コノシロ」**を活用することが、江戸前の持続可能な漁業継続につながります！

コノシロを使った献立紹介！

### 《A献立》コノシロのカレー揚げ

#### ～材料（1人分）～

このしろ	2切(30g)
白こしょう	適量
カレー粉	0.3g
醤油	0.5g
しょうが	0.5g
カレー粉	0.2g
でんぶん	8g
油	適量

#### ～作り方～

- ①コノシロは白こしょう～しょうがまでの調味料を下味で30分以上つける。
- ②①にでんぶんとカレー粉を合わせたものをつけた揚げる。



コノシロは  
**骨が多い魚**のため、  
食べる際には  
注意して下さい！

### 《B献立》魚ハンバーグ

#### ～材料（1人分）～

豚ひき肉	40g
コノシロすり身	30g
おからパウダー	10g
油	適量
玉葱	10g
塩	適量
こしょう	適量
パン粉	8g
低脂肪乳	3g
脱脂粉乳	1g
白みそ	1g
しょうが	適量
トマトピューレ	大さじ1
砂糖	小さじ1.5
中濃ソース	小さじ1/2

#### ～作り方～

- ①肉から生姜まで練り合わせて小判型にし、焼き上げる。
- ②ピューレと中濃ソースを混ぜて①にかける。