

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も、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
でんぷん	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にでんぷんとカレー粉を合わせたものをつけて揚げる。



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。