



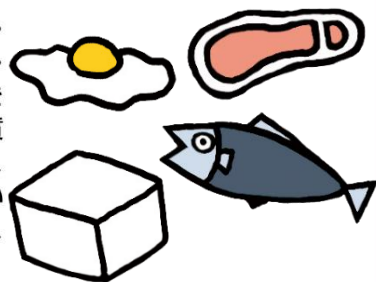
松前町学校給食センター

今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

寒さをふぎとばす冬の食事とは？

たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



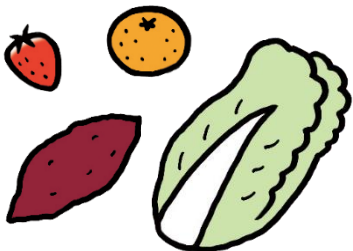
脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



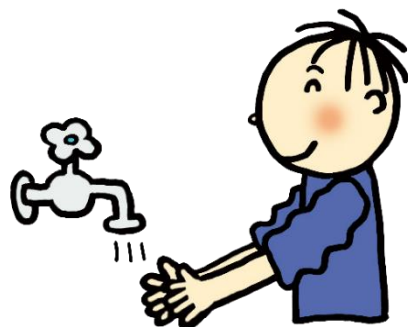
のどや鼻の粘膜を強くする
ビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。



外出後と食事前の手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べてしまうと手から口、鼻の粘膜を通してウイルスが体内に侵入します。せっけんを使った正しい手洗いでウイルスを流し落としましょう。



冬至に“運盛り”はどうでしょう！

冬至の料理では『冬至かぼちゃ』が有名ですが、もう一つ『運盛り』といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとされてきました。さらに言葉の中に二つ「ん」がある七つの食べ物は、特に運を呼び込むといわれています。

“運盛り” ラッキー7品目	にんじん 	れんこん 	なんきん <small>(かぼちゃの別名)</small>
	ぎんなん 	きんかん 	かんてん

なぜ「ん」かということ、「ん」はイロハ順でも最後のひらがなの字なので、冬至を最後に日が長くなることにかけてそうです。この七つの食べ物にはカロテン、ビタミンC、食物繊維、エネルギーのもと炭水化物があり、栄養面からも理にかなっていると言えます。

松前町の特産物を活用した給食新メニュー

まさキーマカレー

松前町の特産物『はだか麦』の入ったカレーです。給食ではレンズ豆を入れています。（北伊予小学校保護者栗原智美さんに紹介していただいた献立です。21日の献立）

< 4人分材料 >

合いびき肉	120g	しょうが	1片
はだか麦	25g	にんにく	1片
玉ねぎ	1玉	カレールウ	2片
にんじん	1/2本	サラダ油	大さじ1
そら豆	25g	水	200cc
レンズ豆	50g		

< 作り方 >

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、しょうがとニンニクを炒め、香りがしてきたら合いびき肉とはだか麦を炒め、火が通ったら玉ねぎ、にんじんを入れ、さらに炒める。
- ③②に水を加え、そら豆とレンズ豆を入れて、ふたをして20分程度、弱火で煮込む。
- ④カレールウを加えて、しばらく煮込む。

キーマカレーは水分の少ないカレーです。給食では松前町産のそら豆を入れています。枝豆やグリーンピースでもおいしいです。