

きゅうしょくだよい

尾道市教育委員会

12 月

「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」（残菜ゼロの取組）（令和6年度）



ふゆ げんき す 冬を元気に過ごしましょう

今年も最後の月になりました。寒さも日に日に増えています。かぜが流行しやすい時期でもありますので、体を冷やさないように体調を整えて、元気に年始年末を迎えましょう。

今年のかぜをひきま宣言！ 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



ひつよう 必要に応じて

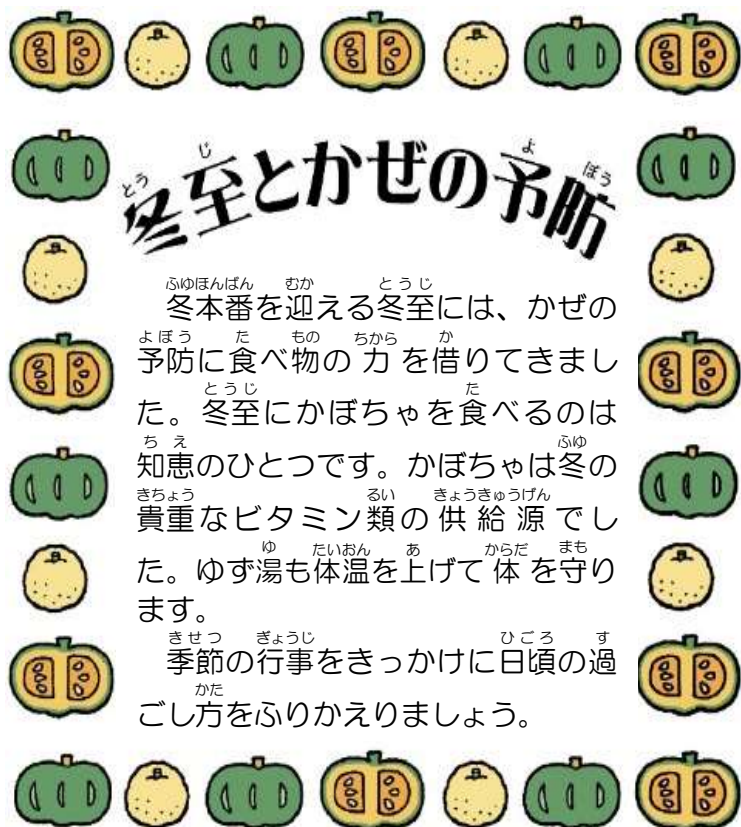
5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



冬至とかぜの予防

冬本番を迎える冬至には、かぜの予防に食べ物の力を借りてきました。冬至にかぼちゃを食べるのは知恵のひとつです。かぼちゃは冬の貴重なビタミン類の供給源でした。ゆず湯も体温を上げて体を守ります。季節の行事をきっかけに日頃の過ごし方をふりかえりましょう。



給食のホットメニュー 相性汁

（材料）調味料4人分

鶏肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ねぎ、いため油、こしょう
煮干し、水、牛乳（大さじ4）、白みそ（大さじ4）、淡口しょうゆ（小さじ1）

（作り方）

食べやすい大きさに切った具をいため、煮干しのだしで煮る。
牛乳を入れて白みそと淡口しょうゆで味つけし、ねぎを散らしてひと煮立ち。

材料を増やせば、なべ料理になります。

