

# 食育だより

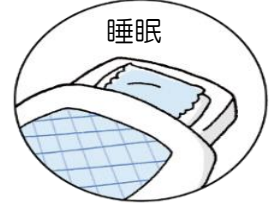
## 12月



令和5年12月  
秩父第一中学校共同調理場発行

早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると心配なのが、かぜやインフルエンザなどの流行です。しっかり予防して、新しい年を元気に迎えましょう。

## かぜ予防のポイント



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



## 【症状別】かぜをひいた時の食事



### 発熱・寒気

水分



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

### 下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

## 作ってみませんか

## 《冬至カレー》

【材料】4人分

鶏もも肉	200g
かぼちゃ	150g
にんじん	100g
れんこん	50g
だいこん	50g
ごぼう	30g
玉ねぎ	150g
にんにく	少々
しょうが	少々
サラダ油	3g
塩・こしょう	少々
カレールー	適量
ケチャップ	5g
ソース	2g
水	適量

【作り方】

- 1 鶏肉は一口大、野菜は食べやすい大きさに切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- 2 なべに油を熱してにんにく・生姜を入れて香りを出してから肉と野菜を炒める。
- 3 水を入れてアクを取りながらよく煮込み、ルーを入れ、調味料で味を整える。

\*冬至に食べると縁起が良いとされる、「にんじん・なんきん(かぼちゃ)、れんこん」が入ったカレーです。

12月22日は冬至です。

## 【食育 English】◇the winter solstice◇

The winter solstice is the longest night of the year.

(冬至は1年で、最も夜が長くなる日のことを言います。)

On winter solstice, many Japanese people bathe with yuzu fruit.

(冬至には、多くの日本人がお風呂にゆずをいれてつかります。)

It is said that you can become healthy if you take a bath in Yuzuyu.

(ゆず湯に入ると健康になれると言われています。)

It is said that eating pumpkins on the day of the winter solstice you will not catch a cold.

(冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。)