

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると風邪をひきやすくなってしまいます。また冬は空気が乾燥し、低温のため感染力の強いインフルエンザウイルスが猛威をふるいます。

インフルエンザを撃退するためにも、体を温め免疫力を高める効果に優れた旬の食材を上手に摂ることが大切です。

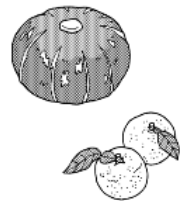
いろいろな冬野菜を食べよう

冬野菜には、大根やほうれん草、白菜、れんこん、ねぎなどがあります。風邪が流行るこの季節には、栄養がたっぷりと含まれた旬の冬野菜を食べて風邪を予防しましょう。野菜を鍋料理に使うとたくさんとることができて体も温まります。



冬至 かぼちゃとゆず湯でかせ予防

1年の中で昼の時間がもっとも短くなる冬至。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないなどと伝えられてきました。かぼちゃは、エネルギー量が高く、カロテンなどのビタミン類が豊富に含まれています。また、ゆず湯に入ると体が温まります。かせ予防のために、昔から伝わる冬至の風習を実践してみましょう。



クリスマスケーキ



給食では、19日にクリスマスメニューが出る予定です。

今では世界中でクリスマスケーキが食べられるようになっていますが、元々はイエス・キリストの誕生日を祝うために作られたものです。クリスマスケーキの始まりはフランスのブッシュ・ド・ノエルだといわれています。

★ブッシュ・ド・ノエル(フランス)

フランス語でブッシュが「木、丸太」、ノエルが「クリスマス」という意味があります。なぜ木の形なのかは色々な説があります。クリスマスに燃やした薪の灰が厄除けになる、樫の薪を暖炉で燃やすと無病息災になるという北欧の言い伝えを元にしたという、縁起にちなんだ説や、恋人へのクリスマスプレゼントが買えなかった貧しい青年が、薪をプレゼントしたエピソードからとも言われています。



学校の農園から収穫した野菜を給食に使用しました。

学校ファームでは田中先生を中心に野菜作りに取り組んでいます。

畑で採れた様々な野菜を給食の食材として利用しています。

さつまいもを収穫しました。生徒が収穫した無農薬のさつまいもを秋の味覚シチュー、秋の香りご飯、彩の国すいとんの中に入れました。

※12月は大根を収穫する予定です。



12月8日の「菜飯」には、大根の葉をごま油で炒めご飯に混ぜます。

大根の葉には、カルシウ



ムや鉄、ビタミンCなどがたくさん含まれるので、丸ごと食べてほしい食材です。家庭では、大きくなったダイコンの葉っぱは硬くて食べられないので、廃棄されることが多いのですが、株元の茎の部分は細かく刻んで使用してください。味噌汁などの具にして食べる他にも、油で炒めてから餃子の具に入ればおいしく食べられます。

