



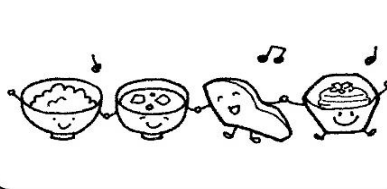
今年も残すところあとひと月になりました。寒さも一段と厳しくなっています。空気も乾燥し、様々な感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

かぜ予防のポイント!

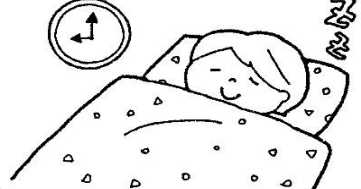
1 手洗い・うがいをする



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



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



もし、かぜをひいてしまった時は…

発熱・寒気



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



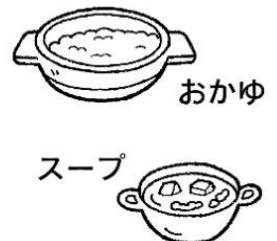
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

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。

水分補給も忘れずに!



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。脱水に気を付けて、水やお茶、スポーツドリンクなど飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。



絶品！冬に美味しい「雪菜」



みなさんは、「雪菜」という野菜をご存じですか？冬になると、スーパーで見かけることがあると思いますが、仙台伝統野菜の一つです。

見た目は、小松菜に似て肉厚で、丸みを帯びた葉っぱが特徴的です。味は、霜にあたることで甘味があることと、ほろ苦さがあるのが特徴です。

ぜひ、宮城の伝統的な野菜を味わってみませんか？

おすすめの一皿

「雪菜と卵の中華炒め」

【材料（4人分）】

- ・雪菜 2株
- ・ごま油 大さじ1
- ・にんにく 少々（みじん切り）
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・清酒 小さじ1
- ・卵 2個
- ・醤油 少々



12月の給食では、旬の雪菜を、みそ汁で提供する予定です。

名取で採れた雪菜を使います。お楽しみに！

【作り方】

- ①雪菜はしっかり洗い、2～3cm幅に切る。
 - ②フライパンにごま油を入れて、弱火でにんにくを炒める。
 - ③にんにくの香りが立ってきたら、強火にして雪菜を炒める。
 - ④全体的に油が絡んだら、清酒、鶏ガラスープの素で炒める。
 - ⑤割り溶いた卵を入れてサッと炒め、少量の醤油を加えて風味付けたら完成。
- ※調味料はお好みで加減してください。



「雪菜」はカロテンが多いため、油で炒めると吸収率が上がり効果的です。にんにくや、ごま油で炒めることで、お子さんも食べやすくなります。

また、しらす干しやかつお節を加えておひたしにしたり、スープやみそ汁に入れても、雪菜の甘さや風味を味わうことが出来ます。様々な料理に取り入れて、旬の雪菜を味わってみましょう。



冬至の季節になりました！



冬至は一年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べると、昔から風邪をひかないと言われていています。かぼちゃにはビタミンA・C・Eが多く、風邪予防に効果的なので、寒い時期にかぼちゃを食べることは理にかなっています。

12月の給食では、「冬至かぼちゃ」を提供予定です。給食センターでは、みなさんが健康に過ごせるよう心を込めて作ります。

ぜひご家庭でも、伝統的な冬至の文化を取り入れてみませんか。

