

きゅうしょくセンターから こんにちは☆ 12月



木津川市立木津学校給食センター

今年も残すところあとわずかとなりました。日が暮れるのも早くなり、朝晩はぐっと冷え込むようになりましたね。もう少しで冬休み！クリスマスやお正月など楽しいイベントが待っています。生活リズムをととのえて、寒さに負けない丈夫なからだを作りましょう。



寒さに負けないからだを 作るための3つのポイント

人間のからだは、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。免疫力や抵抗力を高めるために重要なのが、「栄養バランスのよい食事」、「十分な睡眠」、「適度な運動」の3つ！この3つがしっかりできていれば、健康なからだを保つことができます。また、免疫力を高めるには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、寒さに負けない丈夫なからだを作りましょう。

また、かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った時
や食事の前にはしっかり手を洗う
ことが大切です。



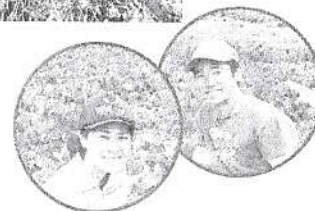
1 1 月の 給 食 か ら

「ふるさと汁」・「お抹茶プリン」

11/17(火)は、木津川市のおいしい旬の味覚が詰まったおみそ汁でした。ふるさと・木津川市の良さをあらためて感じてもらえたらと、「ふるさと汁」という名前にしました。ふるさと汁に使ったみそは、先月号でも紹介しましたが、食生活改善員さんが作ってくださったものです。具材は、夏にズッキーニでお世話になった藤尾さんの畑でとれたさといもと、ナスや玉ねぎなど、いつも給食でお世話になっている市川さんの畑でとれた大根とにんじんです。今回は彩りに大根の葉も使いました。シンプルな具材のおみそ汁ですが、地元の旬の味覚と、お世話になった方々の思いがたっぷりつまっていて、心も体もポカポカになりました。



藤尾さんの
さといも



市川さんの
大根・大根葉・にんじん

また、この日は、木津川市産の抹茶を使って特別に作ってもらった「お抹茶プリン」もつきました。抹茶は、山城町の尾崎さんが栽培してくださったお茶を挽いたものです。質の高い抹茶なので、とても香りの良いプリンに仕上がりました。

