



# こめっこ

～学校給食だより～



こめ太 こめ子

令和4年(2022年)12月号

年末に近づき、一段と寒さが増してきました。この時期は空気が乾燥するため、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行しやすくなります。規則正しい生活と、バランスの良い食事を心がけ、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、風邪だけでなくインフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎も流行しやすくなります。**感染症予防の基本は「手洗い」**です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



親指の付け根、指先や手首などしっかり洗いましょう。



## 感染症予防に「ビタミンACE」

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、「**ビタミンA・C・E**」を含む食品を意識して取り入れ免疫機能をアップさせましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
ほうれん草、にんじん、レバー、かぼちゃ、うなぎ	ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイ、じゃがいも	青菜、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、鮭

### 第3弾!

## 12月7日「国際交流給食」

- ・米飯
- ・牛乳
- ・キンパの具(玉子入り)
- ・キム(韓国のり)※手巻き用

キンパは韓国の「のり巻き」のことです。ご飯の上にキンパの具をのせて、のりで巻いて食べます。

### ・コンナムルムチム

コンナムルとは「豆もやし」、ムチムは「和え物」のことをいいます。韓国でよく食べられている豆もやしを使ったナムルです。

### ・スンドゥブ

スンドゥブとは「やわらかい豆腐」という意味で、辛みのある食べ方だけでなく、辛い食べ方もあります。日本で「スンドゥブ」と呼ばれている料理は韓国ではスンドゥブチゲと言われます。

韓国では汁ものをスプーンで食べる習慣があるので、当日の給食でも本場のようにスプーンがつけます。

### ホットライン給食

日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。



給食で韓国とつながってみよう!



米子市と韓国の束草市は1995年10月18日に友好都市締結を行い、交流が始まりました。そこで「国際交流給食」として韓国の料理を取り入れた給食を実施します。韓国の食文化を体験してみましょう!!



韓国

束草市

そくちよし

米子市

日本