



令和2年度・12月 その2  
 栃木市立栃木第四小給食共同調理場

### 冬でも元気に過ごすには



人間の体は、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。かぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。

そのために重要なのが、1日3食栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって体を休めることです。この3つがしっかりできていれば、健康な体を保つことができます。

また、免疫力アップには「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、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

**管ねぎ**

栃木市の宮町などで江戸時代のころから作られている伝統野菜です。白い部分が太く短く甘みの強いのが特徴です。

管ねぎの栽培は、とても手間がかかり、種をまいてから収穫するまで1年以上かかるそうです。

### 12月のとち介ランチ 12月18日(水)



栃木県産牛肉のすき焼き

12月も産地消費元気アップ牛肉給食推進事業で栃木県産霜牛肉をいただきます。

栃木市産の管ねぎ、はくさい、しいたけ、栃木県産のしらたきみそと牛肉で、すき焼きをいただきます。

栃木県産 たまごのとち介厚焼きたまご

栃木県産のたまごで作った厚焼きたまごに、栃木市のマスコットキャラクター【とち介】の焼き印が押されています。

### ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。12月21日は冬至です。ゆず湯に入って健康を願う行事があります。

ビタミンCでお肌すべすべ!

体を温めてかぜ予防!

香りによるリラックス効果

冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「脱通よくいきましょう」という意味があったそうです。ゆずの皮やしぼり汁は料理の香りづけによく使われますが、そのまま食べてもおいしいみかんの仲間のかだものです。ビタミンCやくエン酸がたっぷり、かぜの予防や疲労回復にも役立ちます。