



# 12月 給食だより

能美市学校給食センター

12月は空気が乾燥し、寒さも増して、かぜやインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒なども多く起こります。食事の前の手洗いをしっかり行い、朝・昼・夕の3食を規則正しく、栄養のバランスを考えてとり、元気に新しい年を迎えましょう。

## 手洗いはとてもかんたんな予防法

### ～かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス対策～

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスの予防には手洗いがとても有効です。とくに食事の前は、せっけんでしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

#### なぜ、予防になるの？



原因となるウイルスは手を介して食べ物についてたり、手から口や鼻、目の粘膜に触ることで体内に侵入することが多いです。その後、体内でどんどん仲間を増やしていきます。

#### ウイルスをしっかりと落とすには？



せっけんを使ってていねいに手を洗いましょう。「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20~30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふきましょう。

#### いつ洗う？



食事前、外から家や教室に入るとき、トイレから出た後にしっかりと洗いましょう。また給食当番の人は白衣に着替える前にトイレをすませ、しっかりとせっけんで手を洗いましょう。

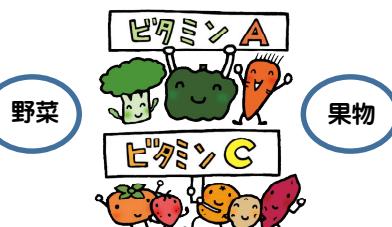
## かぜ予防のための食生活のポイント

### たんぱく質をしっかりとる



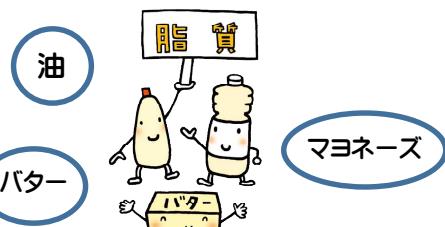
体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

### ビタミンの補給も忘れずに



野菜・くだものに多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

### 脂質(油)も不足しないように



粘膜を強くするビタミンAの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源にもなります。

## のみどんのつくいかた

### ◇作り方

- ①フライパンにAをいれて熱する。さとうがとけたら、豚肉を入れてよくほぐす(しっかり加熱する。)こげないように中火で調理する。
- ②豚肉に火が通ったら、だし汁を入れる。たまねぎ、にんじん、加賀丸いもを入れて煮る。
- ③食材全部に火が通ったら、Bの調味料を入れて味を含ませる。
- ④最後にみつばを入れて、ゆず果汁をかけばできあがり。

### ◇材料(5人分)

ごはん	5人分
豚もも肉(5cmに切る)	150g
A さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
料理酒	大さじ1
だし汁	1/2カップ
たまねぎ(くし型切り)	小1個
にんじん(短冊切り)	小1/4本
加賀丸いも(1cmサイズ)	50g
B さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
みつば	適宜
ゆず果汁	小さじ2

給食メニュー  
のご紹介！

