

給食だより



令和4年12月

輪島市学校給食町野共同調理場

今年も残り1か月となりました。空気が乾燥するこの季節は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防対策も必要になってきます。年末年始を元気に過ごすためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」が大切です。また、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

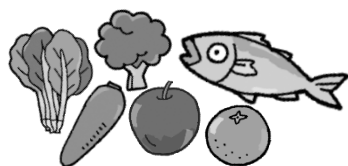
かぜにまけない体をつくろう！

たんぱく質をしっかりとろう！



肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品は、寒さに負けない体をつくるもとです。

ビタミンA、C、Eをとろう！



「ビタミンE」は、冬が旬の食材に多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

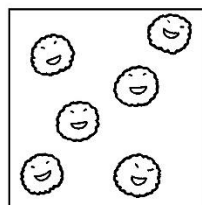
脂質（油、脂肪）を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなり、体を温めてくれますが、とりすぎには注意が必要です。

冬の食中毒

ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って、ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで（85～90℃で90秒間以上）加熱する

あえのこと

あえのことは、奥能登地域に古くから伝わる農耕儀礼で、ユネスコの無形文化遺産にも登録されています。「あえ」はもてなし、「こと」は祭りを意味しています。12月5日は田んぼの神様をお迎えし、お風呂や食事でおもてなしをして、1年の収穫を感謝します。



5日（月）の給食は、「あえのこと給食」を実施する予定です。

冬至にかぼちゃ・ゆず

今年（令和4年）は12月22日（木）



冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

今月使用予定の地元食材の紹介

- ・ほうれん草 … 町野産です。
輪島市農林水産課から無償提供していただきます。
- ・白菜、キャベツ、大根 … 町野産です。
地元の農家さんから仕入れています。
- ・干し椎茸 … 輪島市森林組合の原木椎茸です。