



給食だより 12月

今年も残りわずかとなりました。冬は空気が乾燥し、寒さも増して、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの食中毒などがおこりやすい時季です。家に帰ったら手洗いやうがいをし、食事の前は手洗いをしっかりしてウイルスや菌を撃退し、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、元気に新しい年を迎えましょう。

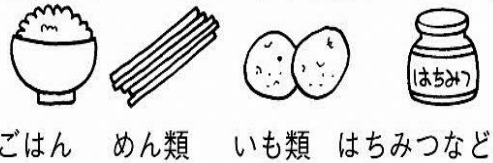
今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

<p>1 手洗い・うがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいたら何を食えばいいの？

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

かぜをひいてしまったらエネルギー源となる「炭水化物」、基礎体力をつけて、抵抗力を高める「たんぱく質」や、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA・C」などを積極的にとりましょう。



6 手を洗おう



いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう



冬は、インフルエンザやノロウイルスなどが流行しやすい季節です。細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。体内に細菌やウイルスを持ち込まないためにも、外から帰った時、トイレの後など、こまめにしっかり手を洗うことが重要です。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して細菌などが体の中に入ってしまう。食事前に石けんで必ず手を洗いましょう。手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチで手をよく乾かす習慣を身につけましょう。

11 和食文化を伝えよう



12月21日は冬至です！



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方向に向いてくるという意味もあります。

また、この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、「ん」のつく食べ物(かぼちゃ・なんきん)やこんにゃく)を食べると、かぜをひかないといわれています。

給食では、冬至の日の献立として、「かぼちゃのそぼろあん」と「ゆずゼリー」がおすすめです。おいしくいただきましょう。



～給食献立より～

豚肉と大根の味噌煮

《材料(4人分)》

- 豚肉・・・120g
- 料理酒・・・小さじ1
- 大根・・・400g
- にんじん・・・50g
- こんにゃく・・・20g
- いんげん・・・25g
- 料理酒・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- みそ・・・大さじ2

《作り方》

- ①豚肉に料理酒をふって下味をつけておく。
- ②大根は厚めのいちよう切り、にんじんはいちよう切り、こんにゃくは短冊切り、いんげんはななめ切りにしておく。
- ③鍋に少量の湯を沸かし、豚肉を入れる。豚肉の色がすべて変わったら、にんじん、こんにゃく、大根の順に入れ、調味料(A)を加えて煮込む。
- ④にんじんと大根がやわらかくなったら、いんげんを加えて味を整える。

A