

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。この1年、元気に過ごせましたか？年の暮れの12月は「師走」ともいいます。走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。風邪などで体調を崩すことがないように、手洗い、うがいをきちんと行い栄養をしっかりとって体力をつけましょう。だいこんやほうれんそう、はくさい、れんこん、長ねぎなどの冬が旬の野菜には、体を温める働きがあります。寒さに負けないように、なべ料理や具たくさんの汁物などで体を温めて、元気に冬を乗り切りましょう。

寒い時期のノロウイルスに注意！

食中毒は夏の暑い季節にしか起こらないと思いませんか。実は、秋から冬にかけてもうひとつ食中毒のピークがあります。この時期に起こる食中毒の多くはウイルスによるもので、代表的なものとしてノロウイルスがあります。つい油断しがちな季節ですが、食品の衛生管理や手洗いなど、しっかり行いましょう。

ノロウイルスによる食中毒の原因食品



原因食品のトップはカキなどの貝類ですが、ほかの食品からの感染も油断できません。いずれも生ものか、加熱が不十分な加工食品などから感染しています。

ノロウイルスの予防には…

やっつける！ ノロウイルスは十分な加熱により死滅します。加熱調理をするときは、食材の中心温度85℃で1分以上が目安です。

つけない！ ノロウイルスはごく少量の菌数でも感染します。ウイルスを洗い流すため、調理の前後、トイレやおむつ交換、ペットをさわった後などは、必ずせっけんをよく手を洗いましょう。

食中毒予防の基本は「手洗い」です！

手はいろいろなものをさわるため、汚れやすいところです。きれいに見えていても、汚れや菌、ウイルスなどがついていることがあり、その汚れを他に移しやすいのです。手洗いが不十分で汚れや菌などがついたままだと、食事をしたときに食べ物を通して、体の中に入り込んで、かぜや食中毒などの原因になります。手を洗うときは石けんをよく泡立ててから洗いましょう。指先や指の間、親指、手首などは特に洗い残しやすいところです。洗い残しがないように注意しながらていねいに洗い、最後に清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

ココをチェック！ 洗い残しが多いところ



12月は野菜で体の中も大そうじ！

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、あぶらものの多い食事が続きます。またアイスクリームやチョコレート、ケーキなどにもあぶらはたくさん使われています。あぶらなど脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると、子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の遠因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

肉類・揚げ物1に 野菜2を目安に！



あぶらの多い肉料理や揚げ物1皿に対して野菜の料理2皿、またはあぶらの多い料理をひとつ食べたら野菜をふた口など、食べ方を工夫することで栄養の偏りなく食べられます。

なべでたっぷり とろう！



冬においしい「なべ」は野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、糸寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用して、ヘルシーななべにしましょう。

野菜は体の おそうじ屋さん



野菜に多いビタミンは体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、おなかの調子も整えます。またうんちのもとになって便秘を予防します。

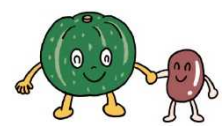
くだものも 利用しよう！



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをたくさんとることができます。

食べ物ノート

かぼちゃのいとこ煮



冬至の食べ物で、あずきとかぼちゃと一緒に煮て作る料理です。あずきの赤い色は邪気（悪い病気）を追い払うといわれました。「いとこ煮」という名前は、煮えにくいものを順番に、おいおい（甥・甥）入れていくことから、つまり、親同士が兄弟のいとことかけてこうよばれたといわれています。19日の給食で、冬至の献立として提供します。

11月21日は物語献立でした

21日に「ぐりとぐらとくるりくら」という絵本に登場するサラダを給食で作りました。給食の時間には、図書委員会による読み聞かせをテレビで流しました。



- ☆21日の給食
- ・食パン（マーマレード）
 - ・ぐりとぐらサラダ
 - ・ワンタンスープ



「ぐりとぐらとくるりくら」
中川李枝子・文 山脇百合子・絵

各クラスをまわると、「絵本と同じサラダだ！」「ピーマンが苦手だけど食べられたよ！」さまざまな声を聞くことができました。



※それぞれの分量は小学生 1 人分の 4 人分量です。
御家庭で量を調節して作ってみてください。

★給食レシピ★ ごぼうとれんこんのからあげ

(4 人分)

れんこん	1/2 節・・・薄く輪切り	④ {	しょうゆ	小さじ2	
大豆水煮	70g		さとう	大さじ1と1/2	
{	ごぼう		1/2 本・・・ななめ薄切り	みりん	小さじ2
	でん粉		適量	水	大さじ1
油	適量				

- ① 油を170℃くらいに熱し、れんこんと大豆はそのまま揚げ、ごぼうはでん粉をまぶして揚げる。
- ② ④を鍋に合わせ、少しとろみがつくまで加熱する。
- ③ 揚げたれんこん、大豆、ごぼうを②のタレでからめる。