

給食たより

12



早いもので今年もあと1か月。日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。風邪をひかない丈夫な身体づくりができるよう日々美味しい給食作りに励みます。温かい食事ですべてを乗り越えましょう。



夜が長い季節になりました

昼の時間がこれから長くなるという季節の折り返し地点の「冬至」の過ごし方のご紹介です。厄除けや病気に効果があると伝えられ冬至の日には「かぼちゃ」を食べ、健康に過ごすために「ゆず湯」としてゆずをお風呂に浮かべて入ります。

かぼちゃ



夏が旬のかぼちゃは常温で冬まで保存可能な野菜で追熟させることでより味わいが良くなり冬至の時期に美味しく食べられることと、かぼちゃに含まれる栄養素が風邪予防の効果を期待できることから古くから冬至にはかぼちゃを食する風習があります。

ゆず湯



ゆずの皮には強い香り成分とビタミンCが豊富に含まれているため、お風呂に浮かべることで、これらの成分によりリラックス効果と乾燥しがちな冬の肌対策が期待できます。



冬野菜を食べよう！

旬を迎えたほとんどの野菜は、収穫量が増えるため価格がお手頃になります。さらに味わいや栄養価も高くなります。

＜ほうれん草＞



ほうれん草は寒くなるほど、元気な葉が育ちます。カロチン、ビタミンC、鉄が含まれています。根の赤い部分には、骨の形成に必要なマンガンも含まれているため、根元ギリギリで切り落とし無駄なく使用しましょう。

＜大根＞



冬の大根は甘みが強く、煮物や汁物に使用することで身体も温まります。大根には皮膚の形成に必要なビタミンCが含まれています。

＜白菜＞



鍋の主役になる白菜。食物繊維、ビタミンC、カリウムが豊富に含まれています。加熱するとかさが減り、1食でたくさん食べられます。

ビタミンCが豊富な『みかん』



みかんの皮を剥いた内側にある白い筋は、根から上がってきた栄養や水分を実に届ける役割があり、食物繊維が多く含まれています。

袋も白い筋も果肉も全部一緒に食べられます。抗酸化作用や冷え性の改善、毛細血管を強化して血液の流れを良くしてくれる効果が期待できます。

ノロウイルスに注意



ノロウイルスによる食中毒は12月～1月にピークを迎えます。感染力が強く、ごく少量のウイルス（10個～100個）で感染します。

感染経路は？

- ・ノロウイルスを持った二枚貝を生で食べる。
- ・感染した人によって汚染された食品を摂取する。

予防法は？

- ・カキなどの二枚貝は、十分に加熱してから食べる。
- ・手を十分に洗う。（指の間や爪の先も忘れずに）