

12月

給食だより



令和5年12月
西都市学校給食センター

今年も残すところ、あと1ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

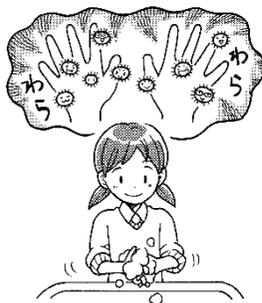


かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？



私たちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、身についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると、手洗いもおろそかになりがちです。

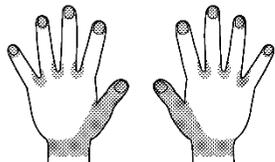
かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



洗い残しやすい場所

指のあいだ

爪の中



ポイントを知って しっかり手洗い！

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残がないように気をつけましょう。



(今年は12月22日(金)が冬至になります)

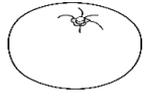
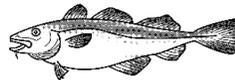
冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

季節の食べ物【冬】 だいこん	季節の食べ物【冬】 ねぎ	季節の食べ物【冬】 たら
		
冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。	ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭いの臭みを消します。	低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。
季節の食べ物【冬】 みかん	季節の食べ物【冬】 ゆず	季節の食べ物【冬】 ぶり
		
ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。	香りがよいので皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。	たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きに適しています。

☆ 12月18日(月) 西都の日【ズッキーニ】ズッキーニのサラダで提供します。