

給食だより

12月号

冬らしい気候の日が多くなってきました。これからノロウイルスが流行する季節です。症状は腹痛、下痢、嘔吐が主で、子供は重症化しやすく長引きます。最も有効な感染防止策は、石けんでの手洗いです。学校では、給食前に石けんで手洗いをするよう指導していますので、毎日必ず清潔なハンカチをご用意していただくようお願いします。また、ご家庭でも食事の前は必ず石けんを使って手洗いをし、清潔なタオルで拭くようご家庭での声かけをお願いいたします。



12月22日は冬至です



冬至とは一年で昼が一番短い日のことです。昔から伝統行事として、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。冬のかぼちゃには、風邪などの病気に負けない力をつけてくれるビタミンAやビタミンCが多く含まれています。寒い冬にビタミンを補給し、風邪を引かないようにする昔の人の知恵なのです。学校では翌日の12月22日に、冬至の献立として、かぼちゃのロッケとゆず風味のお浸しが出ます。

風邪に効く食材

少しでも調子が悪いと感じたら、栄養を摂ってゆっくりと休み、風邪を予防しましょう。もし、かかってしまったら早く治すのに効く食材がありますので紹介します。

しょうが



においの成分が血行をよくします。しょうが湯を飲むと体が温かくなります。

ねぎ



体を温めます。また、においの成分が食欲をアップさせます。

にんじん



緑黄色野菜は粘膜を丈夫にし、抵抗力を高めてくれます。

季節の料理

クリスマスの時期に日本で食べられる料理の一つとして鶏の丸焼きがありますが、アメリカやヨーロッパでは七面鳥を食べるのが一般的です。感謝祭やクリスマスに七面鳥を食べるのは、17世紀にアメリカで始まり、その後、世界へ広まったそうです。

七面鳥のむね肉は、蒸したり網焼きにしてサラダや和え物にするとさっぱりと食べられます。ローストやバターソテーにはリンゴなどを使った甘酸っぱいソースが合います。もも肉はアクの強い野菜と煮たり、下味をつけて、からあげにするのもおすすめです。出汁に使ってもコクとうま味があり、格別のおいしさです。スープや料理のベースになります。ぜひご家庭でも試してみてください。