

食育だより 12月



令和2年11月27日
横浜市立丸山台小学校
校長 新井 篤志
栄養職員 田中 智恵

12月になると、寒さも本格的になり、かぜをひきやすい時期ですね。胃腸炎や様々な感染症も心配です。予防には、手洗い・うがい・保温・そして日ごろからの栄養と休養が大切です。

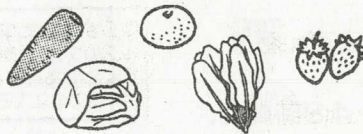
かぜ予防のための食生活のポイント

たんぱく質をしっかりとる



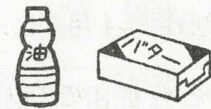
体を温め寒さへの抵抗力を高める。

ビタミンの補給も忘れずに



ビタミンA…免疫力を高める。
ビタミンC…感染症を予防する。

脂質も不足しないように



体を温め、体温を保つ。
(※とりすぎには注意しましょう。)

12月の献立について

・冬に美味しい旬の食品を多くとり入れました。

(だいこん、こまつな、はくさい、ブロッコリー、ほうれんそう、ねぎ、かぶ、みかん、りんご、ゆず)


・体が温まる献立を多くとり入れました。

(たらちり、つみれ汁、いろどり根菜みそ汁、かぶのスープ煮、ほうとう、ボルシチ、真汁、ミネストローネ、たらクリーム煮)


・21日(月)の冬至にちなみ、17日(木)に「かぼちゃのそぼろあんかけ」をとり入れました。

～冬至にまつわる食べ物～


「冬至」は「1年でいちばん昼が短く、夜が長い日」のことです。

 かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。

 ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。

 んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(=なんきん)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれています。

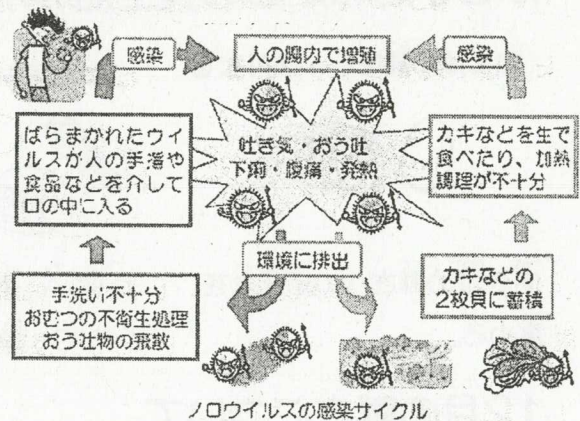
献立の変更について

- ・5日(土)「丸がフェスタ」の日は給食があります。(7日(月)は代休です。)

献立：食パン・牛乳・ツナサンドの具・野菜のスープ煮・手作りみかんゼリー

ノロウイルスに注意しましょう

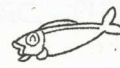
ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、一年を通して発生がみられますが、12月から翌年1月がピークになります。感染から発症までの時間は24～48時間で、症状は、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛です。嘔吐物等処理する際には、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。



給食では、ノロウイルスの発生を防ぐために、調理従事者の体調管理や食材の加熱温度の確認を毎日おこなっています。特に二枚貝等、ノロウイルス感染の恐れのある食品は、85～90℃で90秒以上加熱することが決められています。ご家庭でも加熱不足には注意をし、食事前やトイレ後の手洗いを徹底しましょう。

おためしください

12月の献立より



かぶのスープ煮

【材料 (4人分)】

かぶ	小3個
じゃがいも	1個
たまねぎ	1/2個
にんじん	2cm
塩・こしょう	少々
顆粒スープの素	小さじ1
水	150cc

【作り方】

- ① かぶ・にんじんはいちよう切り、じゃがいも・たまねぎは角切りにする。
- ② なべに水・にんじん・たまねぎを入れ火にかける。
- ③ 沸騰したらじゃがいもを入れ、塩・こしょう・スープの素を入れて煮る。
- ④ かぶを入れて煮る。野菜がやわらかくなったら出来上がり♪

★スイートコーンやかぶの葉を入れてもOK!

給食では、副菜として出しています。

お知らせ

- ・冬季休業前の給食は、23日(水)で終了します。年明けの給食は、1月12日(火)から始まる予定です。

