

12月給食だより



令和2年度
松陵中学校

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

12月の目標

病気に負けない体を作ろう



『かぜ』をひくのはどうして？



かぜは、細菌やウイルスが鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症の1つなので、かぜをひいている人からうつります。

今年のかぜをひきま宣言！

かぜ予防のポイント

① 手洗いうがいをする	② マスクをつける	③ 人ごみを避ける
④ バランスのよい食事をする	⑤ 十分な睡眠をとる	⑥ 適度な運動をする



こんな時は手を洗いましょう

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落して清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることもあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗いましょう。

また、今年度は手洗いについて話を聞く機会が多かったと思いますが、もう一度、自分の手洗いのタイミングを見直してみましょう。



家に帰った時



トイレの後



動物をさわった時



鼻をかんだ時



料理をする時



食事の前



野菜のビタミンパワーで、かぜ予防！



野菜には、ビタミンA・Cや無機質(カリウム、カルシウム、鉄など)、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、かぜなどの病気にまけない体を作りましょう。



緑黄色野菜に多い ビタミンA

働き：鼻やのどの粘膜を強くする
目の働きを助ける

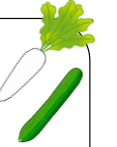
ポイント：油と一緒にとると吸収率が高まるため油炒めなどにするとよいです。



色のうすい野菜に多い ビタミンC

働き：皮膚を健康に保つ
病気やストレスに対する力をつける

ポイント：熱に弱く、水に溶けやすいため、サラダにしたりするとよいです。



冬至にゆず湯とかぼちゃ

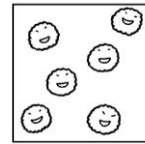
冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

今年の冬至は、12月21日です。ぜひ「ん」のつくものを食べて、お家でゆず湯に入って体をあたため、かぜをひかないようにしましょう。



※冬の食中毒※

ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って、ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで(85～90℃で90秒間以上)加熱する

献立紹介 ～さわらの黄金焼き～

さわらの漁獲量は、福井県が全国1位です。今年の給食でも何度も登場している魚です。さわらの身は、淡白な味なので、洋風でも和風でもどんな味付けでもおいしい魚です。そこで、今月は、給食でよく登場する黄金焼きを紹介します。

クリームコーン缶を使っているので、とてもまろやかな味付けになっています。

<材料(4人分)>

- ・さわら 4切
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

- ・クリームコーン缶 30g
- ・マヨネーズ 30g
- ・米粉 8g

<作り方>

- ①さわらに塩こしょうで下味をつける。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③①を並べ、②をかける。
- ④オーブンかグリルで焼いてできあがり。

