

# 12月給食だよ！



令和4年度  
松陵中学校

今年も残り1ヶ月となりました。寒さの厳しい季節になってきましたが、風邪などひかずに元気に登校できているでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、健康な身体で新しい年をむかえられるとよいですね。そのためにも、しっかりと体に栄養をとりこんで、健康な毎日を過ごしましょう。

## 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、ウイルスや細菌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。そして、かぜは感染症の1つであるため、かぜをひいている人からうつります。

新型コロナウイルス感染症  
予防の対策と同じだね。



今年のかぜを ひきま宣言！		
<b>①</b> 手洗い、うがいを する 	<b>②</b> マスクを つける 	<b>③</b> 人ごみを 避ける 
<b>④</b> バランスのよい食事を する 	<b>⑤</b> 十分な 睡眠をとる 	<b>⑥</b> 適度な 運動をする 



### 手洗いが大事な理由

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



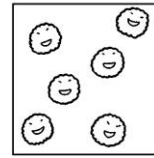
### 食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



### 冬の食中毒

## ノロウイルスに注意！



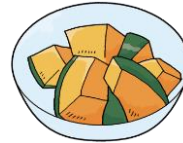
ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右に書いてあるように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。



## 日本の食文化を知っていますか。(12月編)

### ○冬至って何？○

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃ



を食べると脳の血管の  
病気や風邪を予防する  
といわれています。

### ○大晦日はそばで年越し○

大晦日に食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、そばの細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。そして、



地域によってそばの種類も  
さまざまです。調べてみると  
おもしろいですよ。



## 敦賀の伝統野菜紹介

下記の3つの野菜は、「福井百歳やさい」といわれ、100年以上前から敦賀で栽培され、地域に根差した作物です。ぜひ、覚えておきましょう。

### 杉箸アカカンバ

表皮は深紅色ですが、実は白色で、赤い斑点があります。歯ごたえがよく肉質も硬く、水分が多めです。  
○旬・・・10～12月  
※12月の給食に登場します。



### 黒河マナ

ビタミンAを多く含み、独特の風味があります。黒河川上流の山地区で栽培されています。  
○旬・・・3～4月



### 古田苧かぶら

大正時代から栽培されている白かぶです。やわらかく甘味があり、辛味や苦みがほのかに感じられます。  
○旬・・・10～11月

