



12月の給食目標 衛生的な習慣を身に付けよう

今年も残すところ1か月となりました。本格的な冬の訪れはすぐそこまで来ています。寒く乾燥した日が続くと、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。年末年始を元気に過ごすためにも、バランスのとれた食事をこころがけましょう。

衛生的な習慣の基本「手洗い」

これからの季節はインフルエンザだけではなく、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行する傾向があります。

ウイルスに感染しない、させないためにもきちんとした「手洗い」の習慣を身に付けましょう。



ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。

給食当番、配膳当番のチェック

- 4時間目終了後、すぐに準備に取りかかっていますか？
- 配膳台の上をきれいにふいていますか？(配膳当番)
- 手は石けんでしっかり洗い、アルコールで消毒しましたか？
- おしゃべりをせず、協力して配膳していますか？
- 白衣を着て、帽子、マスクをつけましたか？(給食当番)
- 白衣、帽子は金曜日に持ち帰り、洗濯して月曜日に忘れずに持ってきていますか？(給食当番)

東京産の食材を給食で食べよう

本校では、東京産の野菜を積極的に使っています。地場産物に感謝して大切に食べましょう。12月の東京産の野菜は、人参、キャベツ、ねぎ、小松菜、かぶ、さつまいも、大根、白菜、かぼちゃです。(天候等の事情により変更になる場合があります。)



昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間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す。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすですいてつくりまします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



【予告】 図書コラボ給食

12/7(木)は図書コラボ給食です。実際に本に出てくる料理を給食で再現します。今回給食で再現するのは、「カレーの時間」(寺地はるな)に出てくる、「ドライカレーライス 目玉焼き乗せ」です。本は明和中の図書館にあります。興味がある人は、ぜひ読んでみてください。

12月給食栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均 摂取量	748	16.6	29.5	418	117	3.3	3.7	284	0.39	0.59	36	3.0	7.4