

2022年
12月

給食だより

御所市学校給食センター






今年も残すところあと1カ月になりました。ますます寒さが厳しくなるので、体調を崩して風邪やインフルエンザなどにかからないように注意が必要な時期になります。2学期が終わると冬休みに入り、クリスマスやお正月など楽しい行事が待っています。年末年始も元気に過ごせるように、手洗い・うがいで感染症を予防し、早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムを整えましょう。

手洗いを見直そう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか?特に冬は、水が冷たいので手を洗うのはつらいですが、外出後や食事の前には石けんを付けて丁寧に洗って消毒をして、菌やウイルスから体を守りましょう!

◎手洗いチェック!~毎日の手洗いが正しくできているか見直してみよう~

<p>指先や指付け根、親指、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!</p> 	<p>泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流しましょう!</p> 	<p>水分は清潔なハンカチやタオルでしっかりとふきましょう!</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

◎ノロウイルスに注意しましょう!



ノロウイルスとは、冬に多く発生する食中毒です。カキなどの二枚貝が原因になったり、調理をする人から食品を介して感染する場合も多くあります。感染すると24~48時間で症状が出て、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(37℃台)などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は1~2日程度で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することがあるので注意が必要です。感染を広げないためにしっかりと手洗いすることが大切です。また、下痢や嘔吐の症状があるときは給食当番をしないようにしましょう。



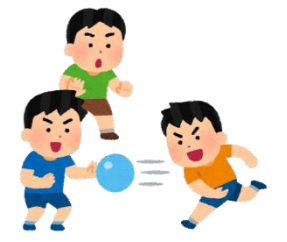
給食センターからこんにちは!

給食の副菜として和え物やサラダが登場しますが、みなさんのところへ冷えた状態で届いていると思います。給食では食中毒を防ぐためにすべての食材は生ではなく火を通さなければならないため、サラダや和え物などに入っている野菜も一度茹でてから冷やしています。右の写真の冷蔵庫のような機械は、茹でて90℃以上になった食材を素早く10℃以下まで冷やす「真空冷却機」という機械です。茹でた野菜などの食材を機械の中に入れてスイッチを入れると、機械の中の気圧が1012hPaから7hPaくらいまで下がって、食材の水分を蒸発させながら冷やしています。15分くらいで食材の温度は下がります。



寒い冬も元気に過ごすために

冬休みには、クリスマスやお正月などの楽しい行事があり、楽しみにしている人も多いでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。




◎冬休み中の食生活のポイント


<p>毎日朝・昼・夕の食事をとる 休み中に生活リズムが崩れないように、1日3回の食事をとりましょう。朝食を決まった時間に食べるために、早寝・早起きも心がけましょう。</p> 	<p>バランスの良い食事を心がける 主食・主菜・副菜をそろえて食べると栄養バランスが整いやすくなります。</p> 	<p>冬野菜をたっぷり食べる 冬が旬の野菜には風邪などの病気を防止する効果があるビタミンAやビタミンCが多く含まれています。</p> 
<p>食べ過ぎに注意する 食べ過ぎによる肥満を防止するために、ゆっくりとよく噛んで食事をしましょう。</p> 	<p>おやつは時間と量を決めて食べる ダラダラとおやつを食べると肥満や虫歯につながります。決まった時間に、決まった量を食べましょう。</p> 	<p>日本の伝統的な食文化に触れる 年末年始は日本の伝統行事に触れる機会があります。地域や家庭の食文化を体験してみましょう。</p> 

年末年始の行事食



クリスマス(12月25日)
クリスマスはキリストの誕生をお祝いする日です。日本でも宗教に関係なくクリスマスを楽しんでいます。ヨーロッパやアメリカでは、1カ月前からツリーや部屋の飾りつけなどの準備が始まる大きな行事です。日本ではチキンやケーキを食べることが多いですが、海外では七面鳥(ターキー)、シュトーレン、ブッシュドノエル、ミンスパイなど各国様々なのが食べられています。



おみそか(12月31日)
おみそかに年越しそばを食べる習慣ができたのは江戸時代からといわれています。そばのように細く長く生きられますようにと、長寿を願って食べられています。



お正月(1月1日~)

<p>お雑煮 地域や家庭によって具材や餅の形、味などに違いがあります。奈良県では、祝い大根、金時人参、里芋、豆腐、丸餅が入った白味噌仕立てのお雑煮がよく食べられています。丸餅をお椀から取り出し、きな粉につけて、安倍川餅のように食べる慣習があります。</p> 	<p>おせち料理 もともとは歳神様へお供え物をしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新しい1年の幸福や豊作を願って、縁起の良い料理が詰められます。また、料理が重箱に詰められていることで、「福が重なる」、「めでたさを重ねる」という願いが込められています。</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------