

12月給食だより



手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

- ①せっけんをつけ、こするよ
うに洗います。
- ②汚れの残りやすい部分は
念入りに。
- ③流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を拭き
取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。
ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう
効果的です。

季節のおたより

年末年始は、行事食に触れる機会に！



外国の行事が楽しいイベントとして定着するなか、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)



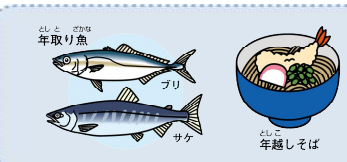
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



正月 (1月1日～)



1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。お雑煮は、地域の食材をつかった、もち入りの汁物で、主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話 ～ 規則正しい生活習慣と健康 ～



秋から冬へと季節が変わり、日照時間は減っていく、体内時計にずれが生じて、自立神経が乱れやすくなります。自立神経が乱れると、だるさ、疲労感が続く、食欲が低下する、寝起きが悪くなる、頭痛、めまい、やる気や集中力の低下などがあります。

体内時計を整えて、自律神経の乱れを治すには、規則正しい生活週間が大切です。右で紹介することは、自立神経を整えるのに役立ちますので、参考にしてください。



- ① 朝起きたら、まずは太陽光を浴びて体内時計をリセットしましょう。
- ② 1日3食しっかり食べましょう。
- ③ 週に2～3回は汗をじんわりかく程度の運動をしましょう。



他にも…

リラックスする時間も大切です。だるさや疲労感を感じたら、無理せず
に休んだり、息抜きをする時間を多めにとり、心身を回復させましょう。



世界の料理の日 スペイン 12月24日 (火)

『エンペドラッド、ソパ・デ・アホ』



今月の世界の料理の日はスペインです。

「エンペドラッド」と「ソパ・デ・アホ」の2つの料理について紹介します。

「エンペドラッド」はスペインのカタルーニャ地方のサラダです。白インゲン豆とツナが入るのが特徴ですが、特殊な味付けはあまりせず、万人受けするため、スペイン全土で食べられているそうです。

「ソパ・デ・アホ」は、スペインのカスティリア地方でポピュラーなスープです。ソパは「スープ」で、アホは「にんにく」を意味しているそうです。
どちらも、スペインで人気の料理なので、味わって残さず食べましょう。

郷土料理の日 新潟県 12月18日 (水)

『たれカツ丼』



今月の郷土料理は、新潟県の「たれカツ丼」です。

新潟県のカツ丼は、一般的な卵でとじたカツ丼とはちがい、揚げたてのカツを甘辛い醤油ダレにくぐらせ、ご飯の上にのせたシンプルなたれカツ丼のことをいいます。新潟市内の多くのお店で提供されていますが、お店によって独自の工夫がされていて、食材などにこだわりをもっているお店も多いため、タレの味も違いがあるそうです。

今回の給食では、甘辛い醤油ダレをカツにかけて提供しますので、ご飯にのせて味わって食べてみてください。