

給食だより12月号

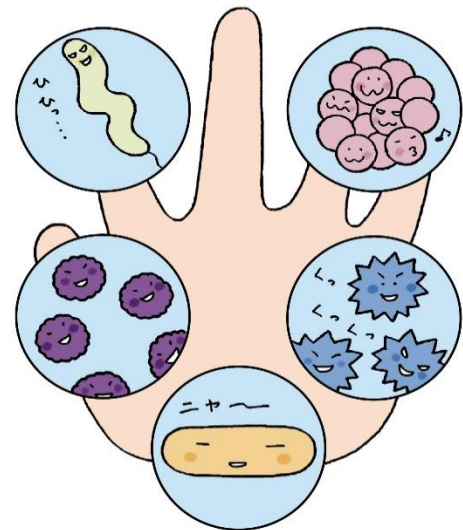
北区立王子第一小学校
令和6年 12月号
栄養士



今年もあと1か月となりました。風が冷たく、冷え込みが厳しくなってきましたが、休み時間などは元気いっぱい外遊びをする子供たちの様子が見られます。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る時期です。しっかり食べて体を動かし、寒さに負けない体づくりをしましょう。

---- 菌もウイルスも目には見えない ----

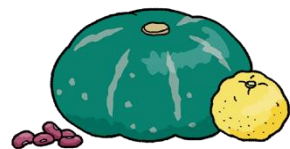
細菌やウイルスは目には見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロバクター	にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。
腸管出血性大腸菌	牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。
ノロウイルス	かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。

12月21日は冬至です

冬至は、一年中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみか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。



かぼの栄養

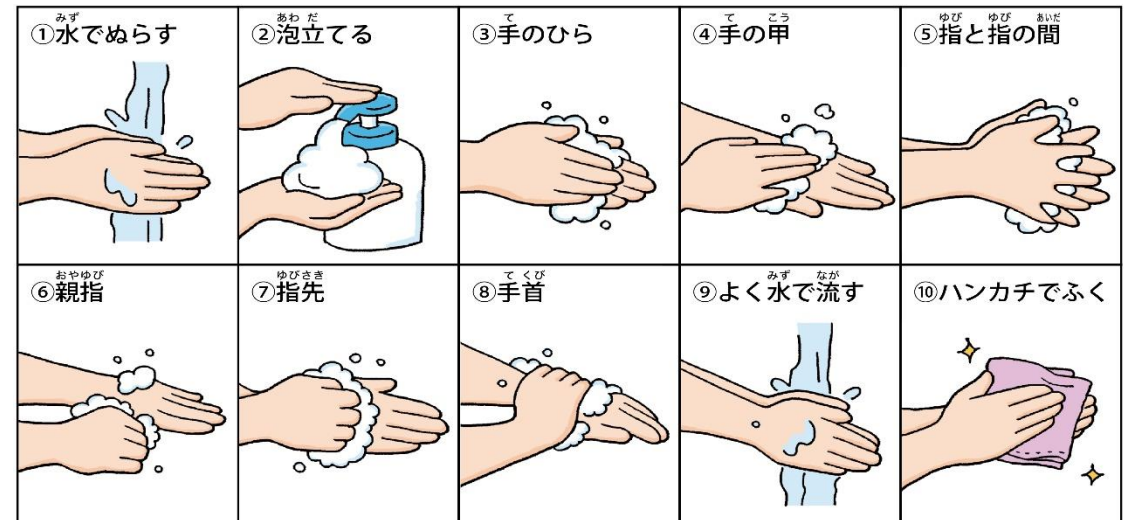
根は、ビタミンCやカリウムなどを含んでいます。葉は、根よりビタミンCが多く、β-カロテンや鉄、カルシウムなども豊富です。かぶは、根も皮も葉も食べられます。

まも た きまりを守って食べよう



いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れていないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

12月の献立

5日(木)江戸東京野菜「練馬大根スパゲティ」
練馬大根は江戸東京野菜の一つです。水分が少なく、身がしまっていて、歯ごたえがよいのが特徴です。東京都練馬区の渡戸農園さんの練馬大根をすりおろして、スパゲティのソースを作ります。練馬区では定番の給食メニューです。

20日(金)冬至献立「かぼちゃほうとう」「白菜のゆずあえ」「白玉あずき」
かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存しておくことができます。昔の人は野菜が少なくなる冬に、栄養たっぷりのかぼちゃで元気に過ごせるようにと願い、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。