

12月給食だよ!

令和5年11月29日発行
牛久市立おくの義務教育学校



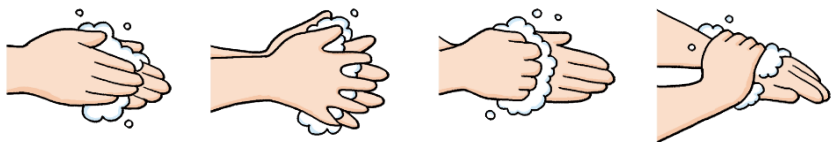
いよいよ12月。今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、しっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。



正しい手洗いができていますか?



人の手は、いろいろなものを触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌などが付着しています。その中には食中毒などを引き起こすものもありますので、ていねいに手を洗いましょう。

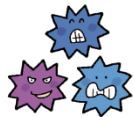


石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。指と指の間、つめ、手首も忘れずによく洗い、水で流しましょう。



冬の食中毒

ノロウイルスに注意!



ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、嘔吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

☆☆冬の行事食☆☆



冬至は、一年で一番昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べると、かぜや脳の血管の病気を予防するといわれています。また、かぼちゃは「なんきん」とも言われ、「ん」が2つ付く食べ物で開運を願う意味もあります。



クリスマスには何を食べますか?もともとはヨーロッパ圏の行事です。国や地方によって、少しずつ違うようです。図書館などで調べて、面白そうな過ごし方を見つけてみてはいかがでしょうか。



一年の最後の日を大みそかといいます。この日に食べるものといえば、年越しそばが有名です。そばは細く長いため、長生きできるように願うという説があります。

牛久市おいしい朝ごはんメニュー「おはよう!しっかり朝ごはん」 《ハクミンときのこの生姜スープ》

1人あたり158kcal, 塩分1.0g



材料	4人分量	作り方
白菜	1/8個	①白菜は、ざく切りにして洗う。しめじは、石づきをとってばらす。 ②鍋に湯を沸かし、おろし生姜としめじ、白菜を入れて煮る。 ③白菜が柔らかくなったら、鶏がらスープの素で味をととのえる。
ぶなしめじ	1パック	
鶏がらスープの素	大さじ2	
おろし生姜	1かけ分	
水	600ml	

☆おすすめポイント☆

白菜が霜にあたって甘くおいしくなる季節です。ビタミンCが多いので、肌荒れ改善やかぜ予防に効果があります。

