

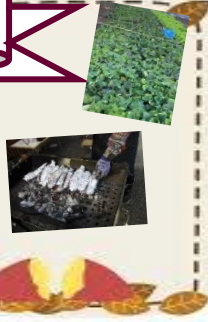
12月 給食 だより

令和4年度12月1日 * 育映保育園 * 栄養士: 高橋靖未

早いもので今年も残すところ後1ヶ月となりました。年末年始は楽しい行事がたくさんあります◎
手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養たっぷりの旬の食材をたっぷり使った食事を食べて、元気に体を動かしましょう！そして十分な睡眠をとり、菌やウイルスに負けずに過ごしましょう。

さつまいも掘り&焼き芋会

11月2日(水)にさつまいも掘りにいってきました。おうちにも子ども達の掘ったさつまいもが届きましたか？
太くて大きく育ったさつまいも!!!
天日干しをして、甘みを倍増してから焼き芋会で美味しく食べました◎



冬至・12月22日

冬至は1年で1番昼間が短い日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には南瓜を食べ、柚子湯に入る習慣がありますね。
『冬至に南瓜を食べるとかぜをひかない』と聞いたことはありませんか？ 野菜の少ない冬、保存のきく南瓜を食べ、栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。
ゆず湯に入るのも血行が促進され、体が温まるからです。
このような知恵も子ども達に伝えていけたらいいですね。

冬至の日に“ん”のつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えもあります♪

南瓜(なんきん)・れんこん・にんじん・だいこん

大晦日に年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすい事から『今年の1年の厄を断ち切る』という意味で、江戸時代から大晦日に食べる習慣が生まれました。また、昔からそばには体によいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらに細かく長い目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運が良くなるようにといった願掛けもあったようです。



今月のレシピ

鮭のみそマヨ焼き(4人分)

《材料》

鮭切身60g 4切
しょう油 小さじ1/2
みそ 小さじ1
マヨネーズ 大さじ2

《作り方》

- ①しょう油・みそ・マヨネーズを合わせておく。
- ②水気を取った鮭を天板に並べ①を上塗る。
- ③180℃のオーブンで10~15分焼く。

旬の食材

ごぼう・大根・長葱・みかん

冬に多い食中毒“ノロウイルス”

食中毒は1年を通して発生しますが、冬はノロウイルスに食中毒が多くなります。ノロウイルスは2枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためにはしっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は原因となる菌を…

①付けない→手洗いの徹底

②増やさない

③やっつける→85℃1分の熱消毒

ですが、ウイルスの場合は食品中では増殖しないので、持ち込まない・広げないことも重要です。

Q感染すると…

症状が出るまで24~48時間

Q感染したら…

脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかりと行いましょう。

食中毒だけでなく、インフルエンザやコロナの予防のためにも手洗い・うがい・消毒・マスクの着用をし、まずは感染を防ぐことが大切です。