

食育だより

12月



銚田市立銚田南中学校

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



寒さに負けない！冬休みの生活習慣



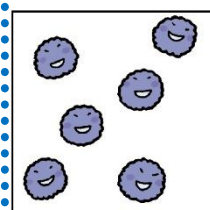
イベントが多く、いろいろなものを食べる機会も多い年末年始。冬休みに入っても学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。また、かぜやインフルエンザなど感染症予防のために手洗い・うがいを徹底しましょう。

家族で徹底！ 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



冬の食中毒 ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って
ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで
(85〜90℃で90秒間
以上) 加熱する

今月の給食のポイント

○食事と文化について知ろう

★銚田市の食材★ 米・豚肉・ごぼう・さつまいも・ぶなしめじ・水菜・小松菜・にら

★行事給食★

お楽しみ給食【小学校6年生・中学校3年生】



銚田の日献立 (A・B献立：19日)

ごはん・牛乳・あじの生姜じょうゆフライ・水菜ときゃべつのサラダ・銚田野菜のみそ汁

冬至献立 (A・B献立：22日)

ごはん・牛乳・かぼちゃコロッケ・ごま昆布あえ・のっぺい汁・ゆずゼリー



クリスマス献立 (A・B献立：24日)

バターロール・発酵乳・もみの木チキン・コーンサラダ・コンソメスープ
クリスマスケーキ



給食に関するお問い合わせはこちらへ。

銚田学校給食センター TEL 34-9077

年末・年始の行事食について知ろう！



年越し
そば

「そばのように細く長く生きられるように」という願いや、「悪いことを切り捨てて新年を迎えられるように」という願いがこめられています。北海道ではしんそば、岩手県ではわんこそばなどが食べられることもあります。

お正月に食べられ、「めでたさを重ねる」という意味をこめて重箱に入れます。伊達巻きや黒豆など一つ一つの料理には、一年の始まりをお祝いする気持ちや家族の健康など様々な願いがこめられています。



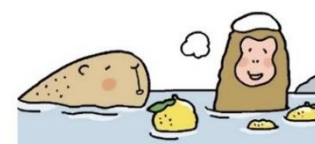
おせち料理



お雑煮

大みそかの夜に、新年の神様にお供えしていた食べものを使って作られる汁物です。関東地方では四角いもちにしょうゆ味、関西地方では丸いもちにみそ味など地域によって様々なお雑煮が食べられています。

とうじ 冬至にゆず湯とかぼちゃ



12月22日は冬至です。冬至は1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。ゆずの香りが邪気をはらうことから「ゆず湯」に入ったり、「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込むことから、かぼちゃ(なんきん)を食べたりします。

給食では、かぼちゃのコロッケや昆布あえ、ゆずゼリーが出ます。