

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いをしっかりとし、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

風邪・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

私達は、普段色々な物に触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、風邪などに感染します。これを接触感染といわれます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。風邪やインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



調理員の方と 同じように

白衣・マスクを正しく身に着けよう



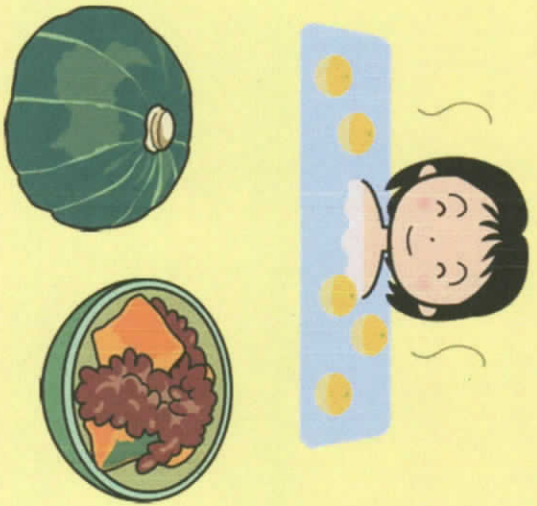
給食室では安全安心でおいしい給食を提供できるように、衛生管理を第一に考えています。

調理員の方は、清潔な白衣を着て、マスクできちんと鼻と口をおおい、帽子の中に髪の毛も全部しまいます。皆さんが給食当番の時も、調理員の方と同じように白衣・マスクを正しく身に着けましょう。

冬至(とうじ)

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられています。

冬至には、かぼちやを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちやを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



給食レシピ

さわらの照り焼き

～材料(4切れ分)～	
さわら	…4切れ
しょうが	…1片
●こいくちしょうゆ…小さじ2	
●酒	…小さじ1
★水	…大さじ2
★砂糖	…小さじ1
★こいくちしょうゆ…小さじ2	
★みりん	…小さじ1
★酒	…小さじ1

～作り方～

- ① しょうがをすりおろし、●と合わせ、さわらを漬ける。
- ② ★を合わせて、加熱する。
- ③ さわらを焼き、タレをからめる。

☆ひとくみ☆

さわらは漢字で鱈(魚へんに善)と書きます。関西では春が旬、関東では冬が旬と言われています。さわらは、はDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富です。DHAは、学習能力や記憶力の向上に効果的とも言われています。

