12月 給食だより

熊谷学校給食センター

今年も残すところあとひと月となりました。寒い冬を健康に過ごすには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠で体を休めることが大切です。とくに冬は風邪やインフルエンザなどが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。

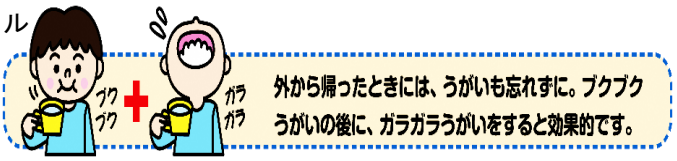


流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは保湿剤をこまめに塗りましょう。



給食レシピ　～冬野菜のポトフ～

《提供日　Aコース：12/1　Bコース：12/2　中コース：12/3》



材料　4人分

ウインナー	40ｇ	（3本くらい）
玉ねぎ	80ｇ	（中サイズ1/2個）
人参	40ｇ	（中サイズ1/3本）
じゃがいも	120ｇ	（中サイズ1個）
かぶ	40ｇ	（小さいもの1個）
白菜	100ｇ	（大きな葉1枚）
コンソメスープの素		小さじ2
ローリエ（なくてもよい）		1枚
水		450㎖
塩		ひとつまみ
こしょう		少々

作り方

① じゃがいもは皮をむき、1㎝幅のいちょう切りにして水にさらしておく。かぶも1㎝のいちょう切りにする。玉ねぎは1㎝のくし切り、人参は5㎜の半月切り、白菜は2㎝くらいのざく切り、ウインナーは5㎜くらいに斜めにスライスする。

② 鍋に①の具材とコンソメスープの素、ローリエ、水を入れてふたをし、沸騰したら火を弱めて7～8分煮込む。

③ 野菜がやわらかくなったら塩・こしょうで味をととのえる。



ゆず と 冬至

12月22日は冬至です。一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入ったり、カボチャや小豆を食べて健康を願う風習があります。

冬至にゆず湯に入るのは、「冬至」を湯に入って病を治す「湯治」にかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味もあるそうです。

ゆずはみかんのなかまの果物です。皮やしぼり汁は料理に彩りや良い香りを添えます。ビタミンCがたっぷりでお肌を健康にし、体の免疫力を高めて風邪予防にも役立ちます。