

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。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

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

ワインナー	40 g (3本くらい)
玉ねぎ	80 g (中サイズ 1/2 個)
人参	40 g (中サイズ 1/3 本)
じゃがいも	120 g (中サイズ 1 個)
かぶ	40 g (小さいもの 1 個)
白菜	100 g (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 ml
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

作り方

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

