



食育だより 12月

日毎に寒さが厳しくなってきました。今年も残すところあとわずかです。一年の締めくくりにかぜなどをひいて体調を崩すことのないよう規則正しい食生活と運動・休養をとることを心がけましょう。

かぜをひくのはどうして？

かぜはウイルスや細菌が鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のため、かぜをひいている人からも移ります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとってかぜをひかないようにしましょう。

知っておこう！ かぜのおもな症状



今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

手が菌の運び屋に？

手はいろいろなものに触るため、手を介して食べ物や他の人に細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり、手が菌の運び屋になってしまうのです。



こんな時は手を洗いましょう

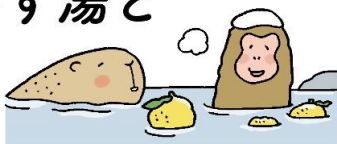


手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

今月の給食より

- 行事食等 冬至献立・19日 クリスマス献立・20日
- 季節の料理 鰯のゆずみそだれ焼き、すき焼き風煮、根っこ野菜のクリームシチュー
- 地場産物（飯能市産） 米、大豆、ゆず（吾野産）
- 旬の食材 大根、白菜、ねぎ、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、りんご、みかん

冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



今年の冬至の日は12月22日です。冬至の日に食べるかぼちゃは夏が旬の野菜ですが、長期保存がきくことから野菜の少ない冬にカロテンなどのビタミンを多く含むかぼちゃを食べ、風邪をひかないように抵抗力をつけようとした昔の人の知恵です。給食では、19日に「かぼちゃ蒸しパン」とゆずみそをかけた「こんにゃくのみそ田楽」を作ります。

【 ゆず 】

さわやかな香りが特徴のゆずは酸味が強いので果物として生で食べることはなく、果汁を絞ったり、皮を薄くスライスしたりして料理の香り付けや飲み物、お菓子などに利用します。柑橘類の中では寒さに強く栽培しやすいので、家の庭にもたくさんのゆずが実っているのを見かけることができます。しかし、生長が遅く種から育てると実がなるまでに18年かかると言われます。ゆずの生産量の半数は高知県ですが飯能市にも近い毛呂山町は栽培が盛んな地域です。今回給食では学区である上長沢地区で育てられたゆずを使用します。