



食育だより12月

令和6年11月29日
飯能市立奥武蔵小学校給食室
(奥武蔵給食共同調理場)

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喉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行い、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

くしゃみ	鼻水・鼻づまり	のどの痛み
せき・たん	発熱	寒気

今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする	2 しっかり栄養をとる	3 十分な睡眠をとる
4 マスクをつける	5 人ごみを避ける	6 適度な運動をする

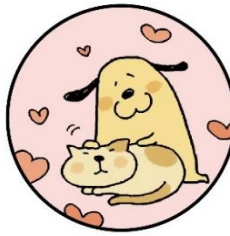
かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

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。



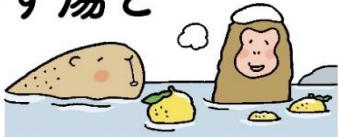
こんな時は手を洗いましょう

 家に帰った時	 トイレの後	 動物に触った時	 鼻をかんだ後
 料理をする前	 食事の前	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・18日 | クリスマス献立・20日 |
| 季節の料理 | 根っこ野菜のクリームシチュー、白菜と肉団子のスープ、大根と里芋の煮物、鰯のゆずみそだれ | |
| 地場産物（飯能市産） | 米、大豆、狭山茶、ゆず（吾野産） | |
| 旬の食材 | 里芋、大根、白菜、ねぎ、ごぼう、小松菜、ほうれん草、みかん、りんご | |

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。



今年の冬至は12月21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。また、長い夜が終わり、だんだんと日が伸びてくる冬至の日に「運」を呼び込むため名前に「ん」のつく食べ物を食べると良いともされています。給食では18日に揚げた鰯にゆずみそをかけた「鰯のゆずみそだれ」と「こんにゃくのおかか煮」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いため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ため、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。18日の鰯のゆずみそだれのゆずは学区にお住まいの方が育てたゆずを使用する予定です。