

今年も残すところあとわずかとなりました。クリスマスに年末年始など、立て続けに来る行事に大忙しの12月。学校もお休みに入り生活リズムが乱れたり、行事のおいしい食べ物をつい食べ過ぎてしまったり…。誘惑の多い時期だからこそ、ぜひ自分の食生活を振り返るいいきっかけにしてみてください。



12月22日は冬至といって、1年の中で最も昼が短い日です。

冬至の日には、すると運気が上がるといわれていることがいくつかあります。

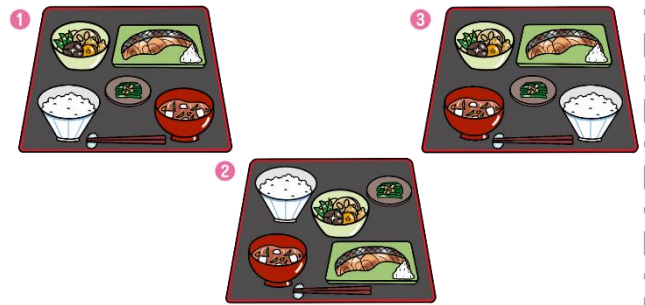
① 「ん」のつく食べ物を食べる

なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、うどんなど「ん」のつく食べ物は「運」を呼び込みます。

② ゆずのお風呂に入る

ゆずを浮かべたお風呂に入ることで邪気を払い、体を温め1年間風邪をひかずに過ごせます。

Q. 和食の正しい配膳はどれ？



正解は左上の①です。

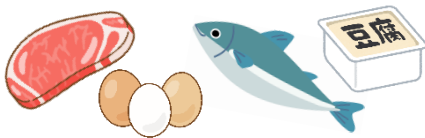
和食では、ごはん茶碗を左、汁物を右に、お箸の先は左を向くように並べます。

一風邪やノロウイルスに注意！！！！

この季節は寒さや、暖房による空気の乾燥が原因でインフルエンザやノロウイルスなど、菌の動きが活発になります。しっかりと予防し、冬のイベントを元気に楽しみましょう。

▼風邪の予防には、たんぱく質+ビタミンA+ビタミンC

体力をつけ、免疫力を高める



のどや鼻の粘膜を強くする



白血球の働きを助ける



▼ノロウイルスの予防3原則は、持ち込まない・つけない・やっつける

ノロウイルスは直接菌のついた食べ物を口にする以外に、感染した人の手から食品や調理器具を介してうつることもあります。そのため、腹痛や下痢などの症状がある場合は調理など食品を取り扱う作業は控える(持ち込まない)、作業前にしっかりと石けんで手を洗う(つけない)、調理の際は85℃~90℃で90秒以上しっかりと中まで加熱する(やっつける)などの対策を行いましょう。



1月のおすすめ！献立紹介



1月15日(月) ごはん ごはんに乗せてルーローハン 野菜入りビーフン炒め キャラメルポテト

夏休みに募集していたリクエスト献立の優秀賞です。摂津三中の1年生が考えてくれました！台湾の定番料理であるルーローハンを、給食でも作りやすいレシピにアレンジしてくれていました♪