



給食だより



今年も残すところ後1ヵ月になりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなってきます。体調を崩したり、風邪を引く人も増える時期です。これからクリスマス、お正月と楽しい行事がある季節でもあります。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。



ノロウイルスの感染を防ごう!!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。食べ物だけでなく人から人へも感染し、現在の流行の原因は、人から人のものがほとんどと言われています。

ノロウイルスは感染力が強く、10個から100個程度で人に感染して腸管の中で増え、食中毒症状を起こします。調理した人が感染していて、手指を介して汚染された食品を食べた場合や、汚染された食品を生または十分加熱していないで食べた場合、接触や空気などを介しても感染します。

- 手洗い・・・トイレ後、調理前、食事前は石鹸をよく泡立てて洗った後、流水でよく洗いましょう。
- 食材の加熱・・・二枚貝の生食は避け、日を通して食べましょう。ノロウイルスは85℃の1分以上の加熱に有効です。中心までしっかり火が通るように加熱しましょう。
- 調理器具の洗浄・・・毎日の洗浄を徹底し、調理器具からの汚染を防ぎましょう。



12月31日は、「年越しそば」を食べる風習があります。そばが細くて長いことから家運や寿命を延ばすといった縁起を担ぐ説や、そばの実の三角形が邪気を祓う説があります。栄養価も高く、食物繊維を多く含まれるそばは、年末の慌ただしさで疲れた体に良い食べ物です。

 ~冬至12月22日~

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔から柚子湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは夏に採れますが、長い間保存できます。寒さの厳しくなる時期に、ビタミン豊富なかぼちゃを食べて風邪を予防し、元気に過ごせるようにという願いが込められています。また柚子には、血行を良くさせる働きがあり、お風呂に入れると体を芯から温めます。



作ってみよう! さくさくメロンパン

- <材料> 4人前
- ・ホットケーキミックス 200g
 - ・溶き卵 (Mサイズ) 1個
 - ・溶かし無塩バター 50g
 - ・砂糖 30g
 - ・牛乳 大さじ1
 - ・グラニュー糖 小さじ2

- <作り方>
- ①オーブンは180℃に予熱しておく
 - ②ボウルに溶かし無塩バター、砂糖を入れて混ぜ、溶き卵、牛乳、ホットケーキミックスを入れてさらに混ぜる。
 - ③まとまったら生地を直系3cm程に丸めて厚さ1cm程に平たく潰す。クッキングシートを敷いた天板にのせ、スクッパーで格子状に模様を付け、グラニュー糖をかける。
 - ④180℃のオーブンで15分焼いて完成。

