



# 給食だより



今年も残りあとわずかとなり、何かと忙しい年の瀬を迎えました。これからは、風邪やインフルエンザ等の流行がますます懸念されます。身体を温めてくれる根菜類や、免疫力を高めてくれるきのこ類などで、栄養バランスがとれた食事を規則正しくとり、病気に負けない体づくりを心がけていきましょう！

## 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。ノロウイルスには85℃1分以上の加熱が有効です。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。

### 冬至をむかえます

今年は12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

## 作ってみよう! お芋春巻き

- <材料>
- さつまいも 20g
  - 砂糖 1g
  - 牛乳 2g
  - 春巻きの皮(1/2枚) 12g
  - 揚げ油 適量

- <作り方>
- ① さつまいもは皮をむいて切り水にさらし、蒸してつぶす
  - ② 砂糖と牛乳を①に混ぜる
  - ③ 春巻きの皮を三角にカットし②を真ん中に置いて包む
  - ④ 包み終わりに水をつけて留め、油で揚げる