

12月食育だより

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

冬休みの食生活～10のポイント

| | | | |
|---------------------------------|---|-------------------------------------|--|
| <p>た (食) べすぎに気をつけよう</p> | <p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p> | <p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p> | <p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 タ</p> |
| <p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p> | <p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p> | <p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p> | <p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p> |
| <p>み ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p> | <p>を (お) やつは時間と量を決めてとろう</p> | <p>—以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p> | |

給食のレシピ<ぴり辛肉ごぼう> 4人分

【材料（4人分）】

- ・炒め油・・・小さじ1
- ・にんにく・・・少々
- ・長ねぎ・・・2cm
- ・豚もも肉・・・60g
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1/2
- ・人参・・・1/5本
- ・ごぼう・・・15cm
- ・糸こんにゃく・・・40g
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1/2
- ・豆板醤・・・少々
- ・ごま油・・・少々

【作り方】

- ① にんにく、長ねぎはみじん切り、人参はせん切り、ごぼうは斜め切りにする。こんにゃくは下茹でする。
- ② 油を熱し、にんにく、長ねぎを炒め、次に豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったらごぼう、人参、こんにゃくを炒める。
- ④ 調味し煮つける。最後にごま油で香りづけする。

ごはんには合うおかずとして、子供にも人気があります。辛味はお好みに合わせて豆板醤で調整してください。



年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。



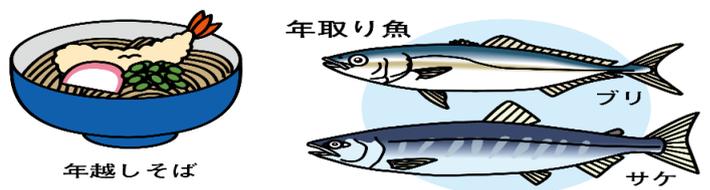
冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをする。

おせち料理

一つ一つの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

関西風雑煮

関東風雑煮