


12月給食だより

平成30年12月3日

さいたま市立馬宮西小学校

12月から3月は毎年食中毒にかかる人が多くなる時期です。多くはウイルスによるもので、代表的なものとして、ノロウイルスがあります。「食中毒は夏の蒸し暑い季節だけ」という思い込みが多いようです。つい油断しがちな季節ですが、食品の衛生管理や手洗いなどをしっかり行いましょう。


ノロウイルスに注意！！



冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気付かないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

給食当番も気を付けています

毎日、給食当番の児童は給食前にきれいに手を洗ったか、発熱、おう吐をしていないかなど詳しく確認しています。




ねんまつねんし ぎょうじしょく たの 年末年始の行事食を楽しもう

冬休みは、一年の節目である年の暮れと年始の行事が行われ、日本に古くから伝わる食文化にふれる良い機会です。年末年始の行事食を作ったり、家族でゆっくり食卓を囲んで食事を楽しみましょう。


12月20日 冬至

「冬至」は一年中で昼間の長さが最も短い日です。この日はゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は、厳しい寒さの中でも健康に暮らせるようにと無病息災を祈りながら入ります。また、冬至にかぼちゃを食べると「厄除けになる」「病気になる」と言われています。




12月31日 大晦日

大晦日の夜に食べるのが年越しそばです。年越しのときにそばを食べるようになった理由には、「そばのように細く長く生きる」とか、そばの切れやすい性質から「病気や借金と縁が切れる」などいろいろな説があります。




1月1日 元日

1日から3日の三が日に食べられてきたのがお雑煮とおせち料理です。お雑煮は、もちの形や材料、味つけなどが家庭や地域によって異なります。

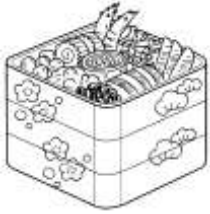


1月7日 七草

「春の七草」を刻んだおかゆを食べることで、1年間の無病息災を願います。消化のよいおかゆと春の七草の組み合わせは、お正月に食べ過ぎて弱った胃を休め、青菜でビタミン不足を補う効果のある体に優しい一品です。



りょうり おせち料理



もともとは、五節句（1月1日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）の日に食べるごちそうのことをいいました。これらは、季節の区切りの日で、人々が集まってお酒を飲んだり、ごちそうを食べたりしました。この料理を「節料理」といい、これが変化し、お正月のおせち料理だけを指すようになりました。「めでたさを重ねる」という意味で重箱に詰めて出されます。それぞれの料理には、1年を健康で幸せに暮らすための願いが込められています。

★きんとん、伊達巻

黄色いものは、小判にたとえられ金運を祈る。

★かまぼこ

日の出の意味を表す。

★紅白なます

大根と人参で紅白、おめでたい意味を表す。

★れんこんの煮物

穴があいていることから、先の見通しがきくようにとの意味を表す。

★ごぼうの煮物

細く長く慎ましく生きることができるようとの意味を表す。

☆食物繊維が多いので生活習慣病を予防します。

★くわいの煮物

芽が出るようにという意味なので、芽をとらないで煮る。

☆さいたま市はくわいの産地です！

★田作り

お米がたくさん収穫できるように豊作を祈願する。



★昆布巻き

よろこぶという意味からお祝いを表す。

★かずのこ

たくさんの子供が生まれて子孫が繁栄するようにとの意味が込められている。

★黒豆

まめで元気に暮らせるようにという意味を表す。

かぜを予防する生活のポイント

かぜを予防するには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。

まずは、バランスよく、好き嫌いをしないで食事をとりましょう。特

に、※1 抵抗力を高めるたんぱく質や、※2 免疫力を高めるビ

タミンC、※3 のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く

含む食品を取り入れましょう。また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

