[家庭数配布]

食育だより

令和２年度１２月号

練馬区立関町北小学校
校　長　　大 野 泰 弘
栄養士　　山 田 瑞 季

『早寝早起き朝ごはん運動』
シンボルマーク

今年も残すところあと１ヶ月になりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。空気も乾燥し、かぜをひきやすく、またインフルエンザやノロウイルスなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。また、十分な睡眠をとり、しっかり栄養補給することも必要です。日々規則正しい生活を心掛けましょう。

冬至と食べ物

冬至は、１年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、**ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣**ができたそうです。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

こんにゃく

「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、**引き落としの前日までにご確認ください。**ご協力をお願いいたします。

１２月の引き落とし日は**１２月１５日（火）**です。

今年度の引き落としは１２月、１月、２月のあと３回です。

《12月の献立より》

4日(金)・・・世界の料理「カナダ」
「メープルトースト」と「サーモンチャウダー」を作ります。

7日(月)・・・練馬大根一斉使用日
練馬区立小中学校では、学校給食での地産地消のため、12月に練馬大根を使用した給食の提供を全校で行います。本校では、麻婆大根を作ります。

18日(金)・・・「食育の日」にちなんだ献立
毎月１９日は『食育の日』です。北海道の郷土料理「鮭のチャンチャン焼き」を作ります。

21日(月)・・・冬至にちなんだ献立
「鶏肉のゆず風味焼き」と「かぼちゃのそぼろあん」を作ります。

23日(水)　・・・世界の料理「フランス」
「クロックムッシュ」「大豆ラタトゥイユ」を作ります。

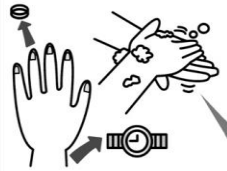
冬に多い食中毒　ノロウイルス

ノロウイルス食中毒予防の４原則

「持ち込まない」

○感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
○下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。

「付けない」



○調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残しのないように丁寧に洗う。
○手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。

「広げない」

○トイレは定期的に清掃・消毒する。
○嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。

「やっつける」

○加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
○器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に１分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。

ノロウイルスを死滅させるには、中心温度85～90℃、90秒以上が目安。