

12月給食だより

令和6年11月29日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭恵子



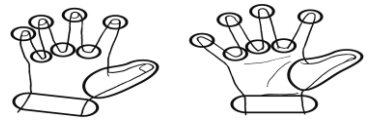
今年も残りわずかとなりました。12月は大雪うじ、もちつき、年越しなど、昔から伝わる伝統的な行事がたくさんあります。また、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとって、元気に新年を迎えましょう。

寒い日も食事の前に石けんで手洗いをしよう。

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をする、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。食事の前に、石鹸を使っていいに手を洗うことで、食中毒を予防できます。冬場は水が冷たたくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。

洗い残しやすいところに注意しましょう。

きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪を短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。



食中毒の原因のひとつ『ノロウイルス』を防ぎましょう。

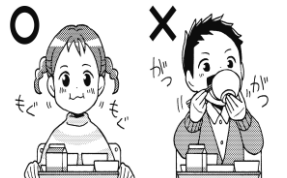
手や指、食品などを介して感染し、嘔吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石鹸を使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する(85~90℃で90秒以上)ことが効果的です。

よくかんで食べ物による窒息事故を防ごう。

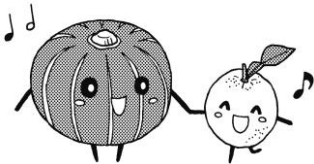
今年の2月、福岡県の小学校で給食の時間にうずらの卵をのどに詰まらせ、窒息する死亡事故が起きました。食べ物による窒息事故は毎年起こっていて、うずらの卵やミニトマトなどの丸くてつるつるしたもの、パンなどの唾液を吸って口の中に粘りつき、のみ込みにくいものなどが原因になっています。

窒息を防ぐためには、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかりと閉じてよくかみ、落ち着いて食べることが大切です。食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたりすると、よくかまないまま飲み込んで、のどに詰まらせやすくなります。

また、良い姿勢で足の裏をしっかりと床につけて食べましょう。食べ物が口の中にある時は、友だちとぶざげないようにしましょう。



今年の12月21日(金)は冬至です。



冬至は、一年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。

この日の給食は、かぼちゃの入った「冬至カレーライス」を提供する予定です。

今月の献立

12月は地場野菜(練馬大根・ねり丸キャベツ)を使用した一斉給食があります。12月2日(月)は練馬大根を使用した麻婆大根、12月11日(水)はねり丸キャベツを使用したポトフを提供する予定です。区立小中学校が地場産物を使用して行う一斉給食は、練馬の産物や食文化、食に関する歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心をもってもらうための生きた教材です。

12月24日(火)・25日(水)はクリスマスメニューです。

みんなの大好きなフライドチキンやハンバーガーの給食です。楽しみにしていてください!!

