

平成24年度 12月号

練馬区立大泉北中学校

＊給食だより＊

栄養士 千葉祐美子



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



日毎に寒さが厳しくなってきました。今年もあとわずかですね。12月は「師走」と書くように、慌ただしく、あっという間に時間が過ぎてしまいます。最後の締めくくりには風邪などひいて体調を崩さぬよう規則正しい食生活と運動、休養をこころがけましょう。感染性の胃腸炎が流行しています。食事の前や、外出から帰った時は、うがい・手洗いを忘れずにしっかり行いましょう。



風邪症状別、食事のポイント



・発熱がある時

エネルギーの消費量が多くなるので、ご飯やめん類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を補給しましょう。



・鼻水・鼻づまりがある時

温かい汁物や発汗促進・殺菌効果のあるねぎや生姜を食べて体を温めましょう。鼻の粘膜を強くするビタミンAやビタミンCの多い食品をとりましょう。



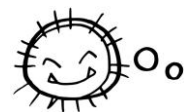
・せきやのどの痛みがある時

のどごしのよいスープ・豆腐料理・ゼリー・アイスクリームなどを食べましょう。熱すぎるものや酸味・辛味の強い喉を刺激する食べ物は避けましょう。



・下痢や吐き気がある時

味の濃いもの、油の多い料理は避けて、お粥やスープなど、消化のよいものを食べましょう。水分・ミネラル・ビタミンが失われてしまうので、スポーツドリンクなどで補給しましょう。



寒い季節に要注意！



ノロウイルス食中毒を防ごう

食中毒というと暑い季節に起こりやすいイメージがありますが、寒い季節にも発生します。その中でも、特に多いのがノロウイルスによる食中毒。このウイルスはかきなどの二枚貝や、感染した人の便やおう吐物、菌に触れた手指からの二次的に汚染された食品などから発症します。感染力が強く、少量の菌からでも発症してしまいます。発症すると、激しい腹痛・下痢・おう吐・発熱などの症状がでます。予防するには石けんを使って正しく手洗いをすること、食品は中心までしっかり火が通ったことを確認してから料理を食べること、出来上がった料理は素手で触らないようにすることなどが大切です。給食前には、しっかり手洗い・アルコール消毒を行い、給食当番は、エプロン・三角巾を忘れずに付けて配膳してください。



12月21日は「冬至」です

最近、夕方5時を過ぎると真っ暗ですね。この日は、1年で1番昼が短く、夜が長い日です。暗く冷たいこの日を境に、また段々と日が伸びて春へ向かいます。冬至の日には、かぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。古くから、冬至にかぼちゃを食べると「風邪や病気にならない」「厄除けになる」「長生きする」などと言い伝えられてきました。かぼちゃは、皮膚や粘膜を守り、動脈硬化の予防にもなるカロテン(体内でビタミンAに変化)が豊富です。また、ゆずには新陳代謝を活発にして血行を良くし、体を温める働きがあります。寒い冬を元気に過ごすために、先人の知恵を生活の中に取り入れてみましょう。



今月の献立より

- ・3日は、11月の練馬キャベツに引き続き「練馬大根」を使った献立を実施します。細切りにした練馬大根を食感が残るように炒めて、ご飯と合わせます。ビタミンC・鉄分が豊富な大根の葉も使います。この日に使う練馬大根は、前日に行われた「練馬大根引っっこ抜き大会」で収穫されたものを提供していただきます。
- ・21日は冬至にちなんで、かぼちゃを皮ごと蒸してつぶし、すいとん生地に練りこんだ「かぼちゃのすいとん汁」と、豚肉にゆずの果汁入りのみそだれを漬けて焼いた「ゆず味噌焼き」を作ります。
- ・今月の果物は、りんご・みかん・洋梨を予定しています。洋梨は、山形県・天童市から産地直送で届きます。
- ・本校では、東京都米穀小売商業組合練馬支部よりお米を購入しています。11月から、24年度産「青森県まっしぐら100%」の新米に切り替わりました。放射能検査で安全が確認されています。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は12月10日(月)です。(予備日は25日(火)です。)

今年度最後の引き落としになります。前日までのご入金をお願いいたします。

