



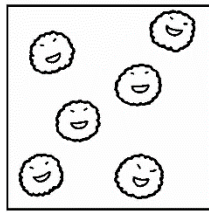
給食だより

二セコ町学校給食センター

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月。体調を崩さないように規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

冬の食中毒

ノロウイルスに注意!



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って、ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで(85~90℃で90秒間以上)加熱する

こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落としとして清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていたりすることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

日本味めぐり 長崎県

今回の日本味めぐりは、九州地方の長崎県です。長崎ちゃんぽんは、鎖国時代、唯一外国との接点があった長崎と中国との間で生まれた庶民の味として、全国的に知られた長崎県の郷土料理です。長崎ちゃんぽんは、豚肉、イカやエビなどの魚介類・たっぷりの野菜などの多くの具材を炒め、中華風のスープと調味料で味付けをした、あんかけ麺です。本来はちゃんぽん用の太い麺を入れて煮込む料理ですが、給食では煮込んで出すことができませんので、給食特製アレンジで出します。お楽しみに!

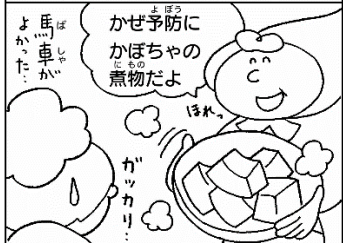
12月22日は「冬至」です

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



かぼちゃとシンデレラ



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
<p>水分 めん類</p>	<p>汁物 スープ</p>	<p>アイスクリーム ゼリー</p>	<p>おかゆ スープ</p>
<p>発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>