



給食だより



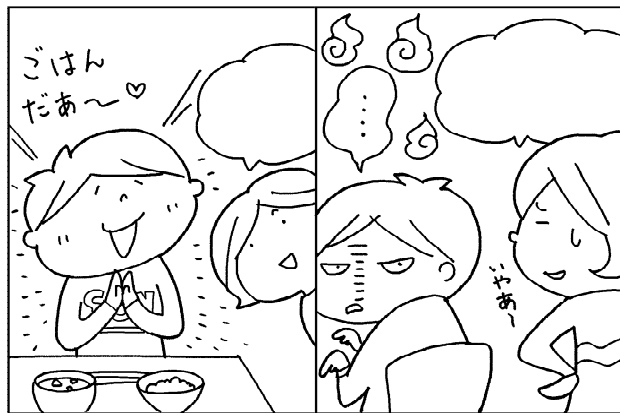
ニセコ町学校給食センター

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。

家族で徹底！

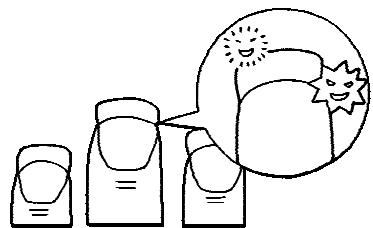
食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



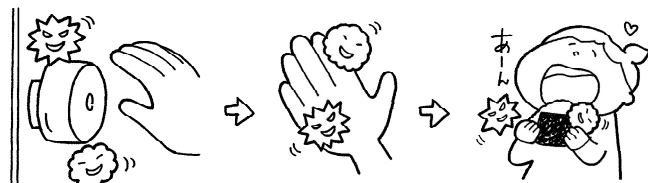
つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落とすにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のためにせっけんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



食事の前に空気の入替え

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入替えをしましょう。



日本味めぐり 長崎県 12月5日
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、鎖国をしていた時代、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！

とうじ 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。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。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。

鼻水・鼻づまり



汁物



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。

せき・のどの痛み



アイス
クリーム



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。

下痢・吐き気

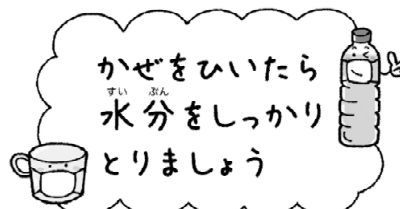


おかゆ



胃腸が弱っているので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。

かぜをひいたら
水分をしっかりと
とりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。