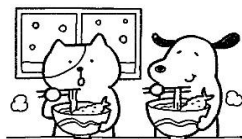


12月 給食だより



2025年12月
大塚台小 根岸小
学校栄養職員

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどが付いていることがあるからです。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。



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石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



冬至にゆず湯と かぼちゃ

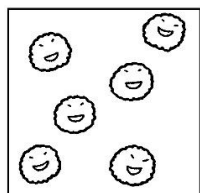


冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



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

【こぎつねごはん】

●材料 (4人分)

米	2合
とり肉	50g
油揚げ	2枚
にんじん	1/2本
しょうゆ	大1・1/2
酒	小1
塩	少々
さとう	小1
いりごま	適量

作ってみてね。
給食レシピ

小さく切った
油揚げが入っ
ているので、
こぎつねごは
んといいます。



●作り方

- ①米は洗い、30分以上浸水させ、ザルにあげる
- ②にんじんは細切りにする
- ③油揚げは油抜きをして、横半分に切り、細切りにする
- ④とり肉は長さ2cmの細切りにする
- ⑤炊飯器に米と調味料を入れて、水を2合目の目盛まで入れ、とり肉、油揚げ、にんじんを加えて炊く