



# 給食だより 12月号



今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜ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るので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。



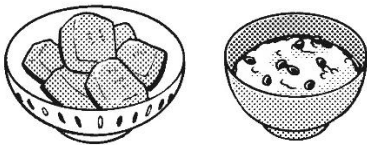
## 和食の日

### 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日之境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

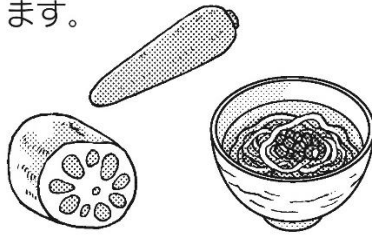
#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



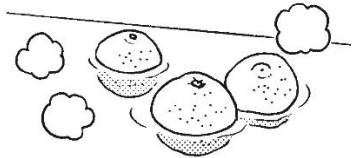
#### 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



#### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



今年の冬至は 12 月 22 日(金)です。給食では一日早く 21 日(木)にかぼちゃのコロッケ、ゆずの絞り汁を使った和え物、「かんでん」を使ったデザートを作ります。

## 米粉の活用



昨今の気候変動や世界情勢などを背景として、小麦の供給が不安視されています。米粉パンの活用により、給食をきっかけとして食料自給率向上と日本の農業について関心を持つきっかけとなるよう、東京都からの補助を受けて 12 月 7 日(木)の給食で米粉パンを提供します。また、この日の給食には米粉のマカロニを使ったサラダと、片栗粉の代わりに米粉でとろみをつけたスープを作ります。

日本の米の自給率はほぼ 100%で栄養的にも優れており、日本の食文化を支えています。普段の食事にも、米粉や米から作られた食品を取り入れてみてはいかがでしょうか。



## ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。

