

今年も残すところわずかとなりました。空気が乾燥し、細菌やウイルスが猛威をふるう季節です。手洗い、うがいを励行し、体調を崩すことがないように、元気に過ごしましょう。

### 冬至の食べ物

12月22日は、冬至です。一年のうちで、太陽が出ている時間が最も短く、昼が短い日です。ここから先は、徐々に日が長くなっていきます。

昔から冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯につかる風習があります。かぼちゃには、カロテンという栄養素が豊富で、鼻やのどの粘膜を健全に保ち、病原菌から守る作用があります。ゆずは、皮膚や血管を丈夫にして抵抗力を高めるビタミンCを多く含んでいます。「ん」のつく食べ物を7種類食べると幸運になるといふ言い伝えもあります。御家庭でも、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

かぼちゃ(なんきん) れんこん にんじん



みかん

ぎんなん

きんかん

こんにやく



12月21日の給食では、翌日の冬至にちなみ、「ん」のつく具材をたくさん取り入れるほか、ゆずを魚の下味に使います。

また、かぼちゃは、八王子とうきょう元気農場からとどく「万次郎かぼちゃ」を味わいます。



ラグビーボールのような形をしたかぼちゃです！

### 寒い冬を元気に過ごすための7か条

- 1 「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活をしましょう。
- 2 食事は、決まった時間に食べましょう。
- 3 好ききらいせず、いろいろな食材を食べましょう。
- 4 よくかんで食べましょう。
- 5 おやつは、時間と量を決めて食べましょう。
- 6 体を動かす習慣を身に付けましょう。  
汗は清潔なタオルでふきましょう。
- 7 食卓を囲む時間を大切にしましょう。



### ノロウイルスに注意しましょう！

冬に大流行する「ノロウイルス」による感染性胃腸炎は、人の手指や食品などを介して感染し、腸管内で増殖して、腹痛や下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。

#### <発症したら・・・>

下痢や嘔吐がある場合は、水分補給を十分に行い、脱水症状を起こさないよう気をつけましょう。すぐ専門医の診断を受けましょう。

#### <感染予防には・・・>

##### ◆手洗いの徹底



手は、せっけんを使って丁寧に洗い、十分にすすいで、清潔なタオルなどでふきましょう。できれば、2回手洗いが効果的です。外出後、調理や食事の前、トイレやおむつ交換の後には手洗いを忘れずに行いましょう。



##### ◆食品の十分な加熱

ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部まで85℃～90℃で90秒以上加熱する必要があります。

##### ◆塩素消毒

感染者の便や吐物には大量のノロウイルスが存在するので、次亜塩素酸ナトリウム液で浸すようにふきとりましょう。次亜塩素酸ナトリウム液は、塩素系漂白剤で代用できます。



### おせち料理について



お正月に食べるおせち料理は、新年を祝い、健康や豊作を祈る風習から生まれました。料理には、それぞれ願いが込められています。おせちに込められた意味を知り、味わって食べましょう。



黒豆 : まめ(健康)に働けるように。



田作り : 米や野菜がたくさんとれるように。



きんとん : 豊かな生活ができるように。



昆布巻き : 喜ぶ(昆布)ことがあるように。



海老 : 長生きできるように。

### ～お知らせ～

2学期も、本校の給食に御協力ありがとうございました。3学期の給食は、1月10日(水)から始まります。献立は、人日の節句と鏡開きにちなみ「牛乳・わかめごはん・鶏肉の照り焼き・七草入りお雑煮・日の出みかん」です。

## 元気な体をつくろう！ 冬野菜を使ったレシピ

### ★大根のふりかけ

#### ●材料（作りやすい分量）

ごま油	...	適量
だいこんの葉	...	240g
塩	...	小さじ1/2
酒	...	小さじ1
ちりめんじゃこ	...	36g
こいくちしょうゆ	...	小さじ1

#### ●作り方

- ①大根の葉は、よく洗ってゆで、水に取りぎゅっと絞る。細かく刻む。
  - ②ちりめんじゃこは乾煎りするか、トースターで温めてくさみをとる。
  - ③ごま油を熱し、①を中～強火でさっと炒め、油が全体に回ったら調味料と②を加えてさっと炒める。塩は適宜加減する。
- ※お好みで、さくらえび、ごま、かつお節、塩昆布などを加えてもおいしいです。  
※かぶの葉、小松菜などでもおいしくできます。

### ★かぶのスープ煮

#### ●材料（4人分）

鶏がらスープ	...	300ml
炒め油	...	適量
にんにく	...	1 かけ
豚肉もも(1.5 cm角切り)	...	120g
白ワイン(下味)	...	少々
炒め油	...	適量
ベーコン(短冊)	...	8g
セロリー(小口切り)	...	8g
にんじん(いちょう切り)	...	60g
玉葱(ｽﾗｲｽ)	...	100g
じゃがいも(厚いちょう)	...	240g
かぶ(いちょう切り)	...	40g
塩	...	小さじ1/2
こしょう混合	...	少々
こいくちしょうゆ	...	小さじ1
かぶの葉(1.5 cm)	...	20g

#### ●作り方

- ①油でにんにくを炒め、香りが出たら豚肉を加えて焼き目を付ける。スープの半量を加え約1時間半煮てやわらかくする。(あればローリエを)
  - ②別の鍋に油をしき、ベーコン～玉ねぎをよく炒め、残りのスープを加え煮る。途中、じゃがいもとかぶも加える。
  - ③野菜がやわらかくなったら、①を加え、調味する。仕上げにかぶの葉を入れてさっと煮る。
- ※ほかにも、ごぼう、れんこん、だいこん、白菜などいろいろな野菜でアレンジできます。豚もも肉の代わりに薄切り肉、ウインナー等でも。

## お正月やハシの日に ♪色々な飾り切りの紹介♪

切り方を工夫し、季節感を表す技は日本料理の特徴の一つです。おせち料理、お惣菜やお弁当の中に隠れている縁起の良い形を探してみましょう。また、おうちの人と一緒に飾り切りに挑戦してみてもいいのではないでしょうか。切った野菜を水にさらす、型抜きをする、成型する、盛り付けるといった作業なら、子供も楽しく取り組めます。※おうちの人と一緒に、けがのないように作業しましょう。

### ❁ねじり梅



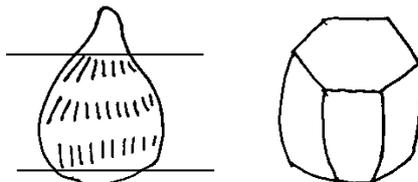
- ①にんじんを輪切りにする。 ②梅の型で型抜きする。包丁で切り取る。 ③斜線部分を

### ❁矢羽根蓮根



- ①れんこんを斜め輪切りにする。 ②真ん中で切る。 ③切った面を開くように置く。

### ❁亀甲里芋



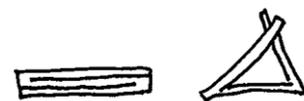
- ①里芋の上下を落とす。 ②六角柱になるように厚めに皮をむく。

### ❁手綱こんにやく



- ①短冊に切る。 ②真ん中に切り込みを入れる。 ③切り込みに端を入れ込む。

### ❁松葉柚子



- ①柚子の皮をぎざぎざに切る。 ②開いて松葉型にする。

茶碗蒸しやお吸い物、お雑煮などに添えると、おしゃれな一品になり、香りもよいです。