



給食だより



浅口市学校給食センター

◆おうちの人と読みましょう。



年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎたり、栄養が偏ったりしがちです。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心がけましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。バランスのよい食事はもちろんですが、早寝、早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みを迎えましょう。

寒さに負けずしっかり手を洗おう

冬は、コロナウイルスだけでなく、インフルエンザウイルスやノロウイルスなどによる感染症も流行しやすい季節です。そのようなウイルスによる感染予防の基本は「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。外から帰ってきたとき、調理や食事の前、トイレの後など、こまめにせっけんで手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう



- ①水で手の汚れを落とし、
- ②手の甲を
- ③指先・爪の間を
- ④指の間を洗う。

せっけんをつけて、手のひらをよくこする。



のばすように洗う。



逆の手のひらの上でしっかりこする。



- ⑤親指は、ねじりながら洗う。



- ⑥手首を洗う。



- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。



- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。



外から帰ったら、うがいも忘れずに！

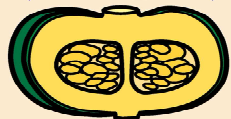


冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

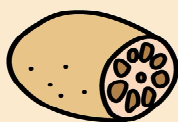
なんきん (かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



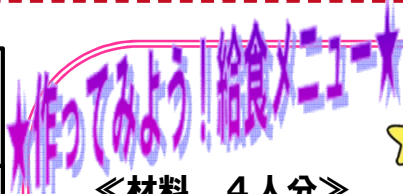
うどん (うどん)



トレビスを知っていますか？

トレビスは西洋野菜の1つで、見た目はレッドキャベツに似ていますが、味は全く違います。キク科のレタスの仲間です。主にサラダや付け合わせとして使われています。浅口市は日本有数のトレビスの産地です。地元で作られているトレビスをみなさんに知ってもらいたいと思い、12月は2回、給食で使う予定にしています。

浅口市でとれたトレビスをぜひ味わってください。



トレビスの中華サラダ

★作り方★

＜材料 4人分＞

ツナ	30g
トレビス	20g
キャベツ	140g
チンゲンサイ	50g
黄ピーマン	1/4個
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1
※お好みでごま油を加えてもおいしいですよ。	

- ①キャベツとチンゲンサイは1センチ幅に切り、ボイルして、冷水で冷やし水気を切る。
- ②トレビスは食べやすい大きさにちぎり、黄ピーマンは千切りにし、サッとボイルして冷ます。
- ③調味料Aを混ぜ合わせる。
- ④ツナと①・②をボウルに入れ、③の調味料を加え、混ぜ合わせる。