



# 給食だより

良いお年を  
お迎え下さい



R6. 12月 うどほいくえん

## 冬も本番！

今年も朝夕の寒さが厳しくなり、冬の寒さを感じるようになりました。

空気が乾燥し始め、風邪をひきやすい時期です。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて風邪を予防しましょう。

給食の食材にも、大根や白菜、ほうれん草などの旬の美味しい冬野菜をたくさん使っています。

よく食べて栄養を取り、冬の寒さに負けない身体作りをしましょう。

## 食中毒について

ウイルス系の食中毒が心配な季節となってきました。ウイルスが原因となる食中毒は冬場（11月～3月）に多く発生します。食中毒を引き起こすウイルスの多くは、調理者から食品を介して感染するケースが多く、二枚貝に潜んでいることもあります。ノロウイルスによる食中毒は、大規模化することが多く、年間の食中毒患者数の4割以上を占めています。

### 家庭でもご注意を！

食中毒は、飲食店などの外食で発生するだけでなく家庭でも発生します。きれいになっているキッチンでも、食中毒の原因となる細菌やウイルスが全くいないとは限りません。食器用スポンジやふきん、シンク、まな板などは細菌が付着・増殖しやすい場所と言われています。

\*まな板は漂白剤や熱湯消毒、ふきんなどは煮沸殺菌するのもオススメです！

## 冬至ってなに？



冬至とは、1年で最も昼が短くなる日の事です。今年は12月21日となっています。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習慣がありますね。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言い伝えられています。野菜の少ない冬は、保存の効くかぼちゃを食べて栄養を補い健やかに過ごそうという古来の知恵です。

ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。



冬至や普段のサラダに取り入れて  
みてください！

## かぼちゃサラダ

### 材料

ハム	20g
かぼちゃ	160g
きゅうり	80g
人参	20g
塩こしょう	適量
マヨネーズ	大さじ4

### 作り方

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② かぼちゃは小さめに切り、柔らかくなるまで蒸す。
- ③ 蒸したかぼちゃをつぶす。
- ④ 切った人参を茹でる。
- ⑤ つぶしたかぼちゃと茹でた人参、切ったきゅうり、ハムを混ぜ合わせる。
- ⑥ マヨネーズ、塩こしょうで味つけをする。

