

12月給食だより



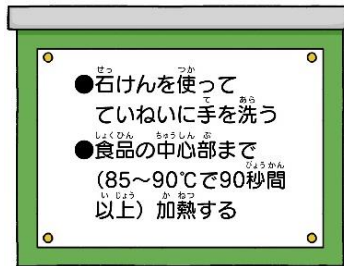
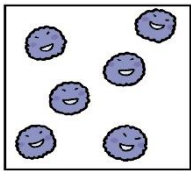
栃本市マスコット
キャラクター
「とち介」
栃本市立西方小学校
給食共同調理場

空気が乾燥し始め、寒さが本格的になってきました。冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適切な運動」「十分な睡眠」を心掛けるほか、手洗いうがいの徹底を習慣付けましょう。



冬の食中毒

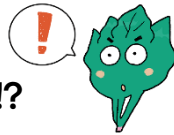
ノロウイルスに注意！



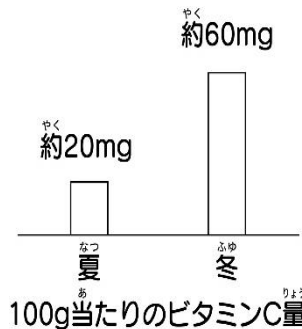
ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、かきなどの二枚貝にいます。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右上の表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。



ほうれんそうのビタミンC 夏どりと冬どりでこんなに違う!?



ほうれんそうは、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っているほうれんそうですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとでは、ビタミンCの量に違いがあります。100g当たりのビタミンC量は、夏に収穫したものは約20mg、冬の場合は約60mgと冬の方が3倍も多く、旬のものの方が、栄養価が高くなっています。



冬至とかぜの予防



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。かぼちゃには、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれています。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があり、かぜを予防する効果があります。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ



日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。

日本かぼちゃ



淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。

12月23日(木)

西方地域クリスマス献立

- ・ミルクパン
- ・ぎゅうにゅう
- ・とちぎ和牛入りハンバーグ
- ・マカロニサラダ
- ・コンソメスープ
- ・クリスマスセレクトデザート



子ども会育成会様からの
メッセージをご紹介します

西方地域子ども会連絡協議会
協賛：にしかたわくわく隊
：にしかた子どもネットワーク

今年も新型コロナウイルスの感染症拡大に伴い、子ども会育成会主催のクリスマス会が開催できませんでした。そこで、子ども会育成会では、わくわく隊、子どもネットワークの協力のもとハンバーグを用意しました。

ささやかではありますが、クリスマス気分を味わいながら、お友達と、先生と、おいしいハンバーグ給食を楽しんでください。

