

12月の給食だより

沼田市沼田給食センター
TEL 23-1672

寒さが本格的になり、朝起きるのがつらいと感じる人もいるのではないのでしょうか。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどにかかりやすい時期でもあります。寒い冬こそ朝ごはんをきちんと食べて体の内側から温まりましょう。

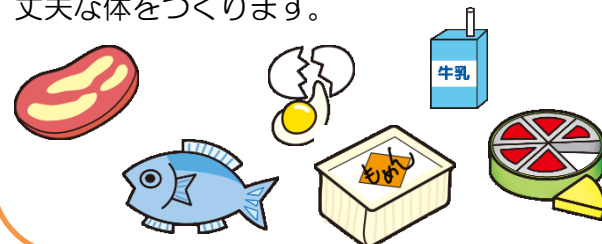
もうすぐ、冬休みです。大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会が増えます。この機会を利用して、ご家庭の味や地域ならではの料理、また、行事食についてなど楽しく語り合ってみませんか。

12月の目標 寒さに負けない食事をしよう！！



たんぱく質をたっぷりとりよう！

たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品などにたくさん含まれています。風邪やインフルエンザなどにかかりにくい丈夫な体をつくれます。



脂質も上手に取り入れよう！

脂質はエネルギーとして体を動かし、温めて、体温を維持してくれます。少しの量でたくさんのエネルギーになります。ただし、摂りすぎてしまうと肥満や生活習慣病にもつながるので、注意が必要です。



野菜も忘れずに！

野菜に多く含まれる、ビタミンAやビタミンCには、大切な役割があります。

ビタミンAは、ほうれん草や人参などの緑黄食野菜に多く含まれます。のどや鼻のねん膜を健康に保ち、強くして体の中にウイルスが入ってくるのをふせいでくれます。

ビタミンCには、体の抵抗力を高める働きがあります。大根など色の薄い野菜やみかんなどの果物、いも類にも多く含まれます。

野菜のビタミンCは加熱や時間とともに失われるので、できるだけ新鮮なうちに食べましょう。



今年も学校給食試食会を予定しています

1月の全国学校給食週間に毎年行っている給食センターでの試食会を、今年も開催します。

学校給食週間中の1月27日から29日までの3日間を予定しています。

詳しいことは、1月の献立表や「広報ぬまた」でお知らせします。

現在、給食を食べているお子さんがいない方や、来年小学校へあがるお子さんも大歓迎です。

ぜひご家族やお友だちを誘ってご参加ください。お待ちしております。

感染性胃腸炎(ノロウイルス)に注意しましょう！

インフルエンザやノロウイルスが流行する時期になりました。

ノロウイルスとは、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛を引き起こすウイルスです。感染力がとても強く、ごく少量のウイルスでも感染してしまいます。

ノロウイルスは感染しても症状が出ない場合があります。約2週間は体内から菌を排出し続けるので、周りの人にうつしてしまう可能性があります。普段から、感染予防のために、**石けんを使ってしっかりと手洗いをしましょう。**



外から帰った時、料理をする前、食事の前、トイレの後は特に丁寧に洗いましょう。

※学校給食では、ノロウイルス等の感染症が地域で広がった場合、給食献立の変更等の対応を行うことがあります。ご了承ください。

きれいに手を洗おう！！



石けんをよく泡立てます。

手のひらや手のこうをしっかりと洗います。

指と指の間、つめもよく洗います。

手首もよく洗い、水で洗いながします。

作ってみませんか？

寒い季節や風邪をひいたときなどに、お腹に優しい、夜食にもオススメの雑炊をご紹介します。体を温め、胃にやさしいメニューです。

卵と豆腐のほかほか雑炊

【材料】1人分
ごはん……茶わん1杯弱
卵……………1個
豆腐……………1/6丁
にんじん……50g(小1/3本)
だいこん……40g
ほうれん草…30g
しょうが……薄切り2枚
だし汁………1と1/2カップ
酒……………小さじ1
しょうゆ……小さじ1
塩……………少々

【作り方】

- ① だいこんとにんじんは皮をむいて、薄いいちょう切り、豆腐はサイの目切り、しょうがは千切りにします。ほうれん草はゆでて3cm位に切ります。(野菜は冷蔵庫にあるものでOKです) あらかじめ1人分のご飯を用意しておきます。(ごはんはざるに入れて洗い水気をきっておくと、粘りが少なくなります。)
- ② だし汁の中にだいこんとにんじんを入れて煮ます。やわらかくなったら豆腐としょうがを入れ、酒としょうゆも加え、ひと煮立ちさせます。
- ③ ②にご飯を加えて軽く混ぜ、ほうれん草を上のにせます。
- ④ 最後に溶き卵を回し入れ、卵が半熟になればできあがりです。