



“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗いする。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。

～12月22日は冬至です～

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。

かぼちゃ



西洋かぼちゃ
「えびすかぼちゃ」

日本で栽培されているかぼちゃは、大きく分けて「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類です。一般的によく食べられているのは西洋かぼちゃで、濃いオレンジ色の果肉を持ち、ほくほくした食感と甘味が特徴。煮物

や天ぷら、サラダ、ポターージュなどさまざまな料理にされるほか、甘味を生かしてスイーツにも利用されます。

1年で最も風が短くなる冬至には、無病息災を祈ってかぼちゃを食べる風習がありますが、β-カロテンをはじめ、ビタミンEやC、各種ミネラルを豊富に含み、まさに健康に役立つ食べ物です。

日本かぼちゃ



黒皮かぼちゃ

ねっとりとした食感で、甘味が少ない。煮物や蒸し料理に向く。

ペポかぼちゃ



金糸瓜 (ぞうめんかぼちゃ)

ゆでると果肉がぞうめんのようにほぐれる。

ズッキーニ



日本では歴史の浅い野菜。イタリア料理によく使われる。

試食会を開催しました!

11月2日、給食試食会を行いました。お忙しい中ご参加頂いた保護者の方々、誠にありがとうございました。アンケート結果等は後日食育だよりでお配りしますので、もう少々お待ちください。