



令和2年11月30日  
台東区立忍岡中学校  
校長 平井 邦明  
栄養士

いよいよ12月。一段と寒さが増してきました。体調を崩している人はいませんか？

この時期は、空気が乾燥し、風邪をひきやすくなっています。体調を整えて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。

★今月の目標★ 冬の健康と食生活について考えよう

## 12月21日は冬至

冬至は、1年のうちで昼が最も短く、夜が最も長い日です。冬至を過ぎると、次第に日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至にまつわる食べ物には、かぼちゃや柚子があります。

ビタミンが豊富なかぼちゃは煮物などの料理で食べ、柚子はお風呂に入れてゆず湯にします。これは、かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）や風邪の予防になる、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われているからです。

21日の給食では、かぼちゃコロッケと柚子ドレッシングのサラダを提供します。苦手な人も一口は食べてみてください。昔ながらの風習で、冬を元気に乗り切りましょう。



## 栄養士からのお願い

2学期になり、給食で使用する食器の破損が続いています。10月から11月にかけて、毎週食器が割れる状況がありました。給食時間に食器が割れてしまうと、怪我や異物混入の原因などにもなるため大変危険です。皆さん一人ひとり自分たちの行動を振り返ってみてください。そして、食器を配膳台に置くときや片付けるときは、もう少しだけ丁寧に、優しく取り扱いましょう。

給食の食器に掛かる費用は、区の税金で賄われています。大切に使いましょう。

### 給食当番の身支度チェック

- ①手は石けんできれいに洗いましょう。
- ②白衣、帽子をきちんと着用しましょう。
- ③爪は短く切っておきましょう。



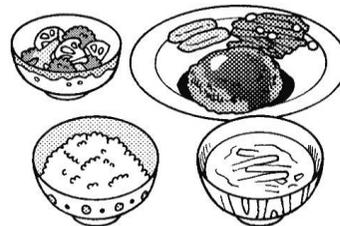
白衣と帽子をしっかりと着用しましょう

給食当番が、白衣と帽子を着用することは、髪の毛や制服に付いていたホコリなどが、料理に入ることを防いだり、配膳で制服を汚すのを防いだり、誰が当番かを明確に分かるようにするなどの役割があります。

給食当番の週に白衣を持ち帰ったら、翌週の最初の日に必ず洗濯して持ってきてください。

## 冬休みの生活習慣について考えよう

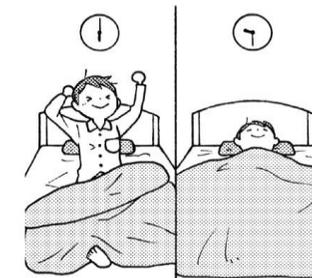
### バランスよく3食食べる



### 適度な運動をする



### 早寝早起きを心がける



### 手洗いうがいをする



### 人混みを避ける



冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な休養や睡眠をとることで、体の抵抗力が高まります。

また、石鹸を使って丁寧に手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたりすることも重要です。

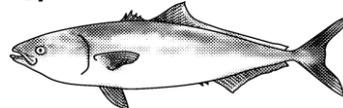
## 冬の食中毒に注意しよう！

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。

ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、嘔吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石鹸を使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後など丁寧に必要があります。加熱が必要な食品は、中心部まで（85度～90度で90秒以上）しっかり加熱します。

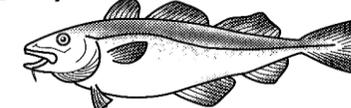
## 旬の食べ物

### 鱈(ぶい)



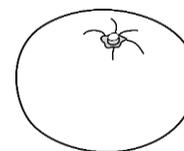
たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

### 鱈(たら)



低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

### みかん



ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

### 柚子(ゆず)



香りがよいので、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。