

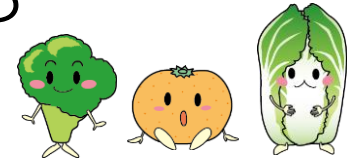


令和4年 12月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校



冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。



今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。

空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザ、コロナウイルスへの予防対策について再度話し合ってみてはいかがでしょうか？

かぜ・インフルエンザ・コロナなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

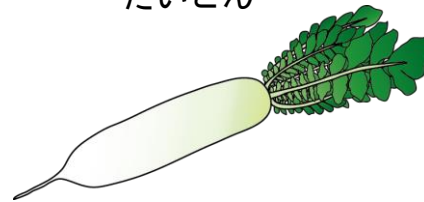
わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザ、コロナウイルスの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



季節の食べ物 冬

だいこん



冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

季節の食べ物 冬

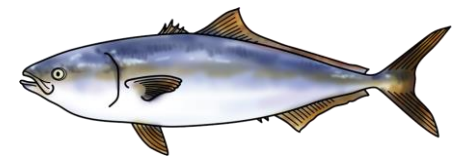
ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

季節の食べ物 冬

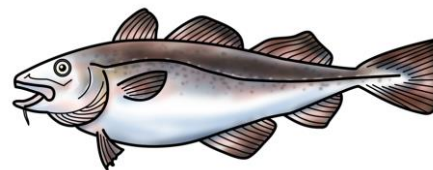
ぶり



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。

季節の食べ物 冬

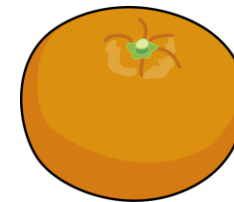
たら



低脂肪でヘルシーな魚です。淡白な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

季節の食べ物 冬

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。

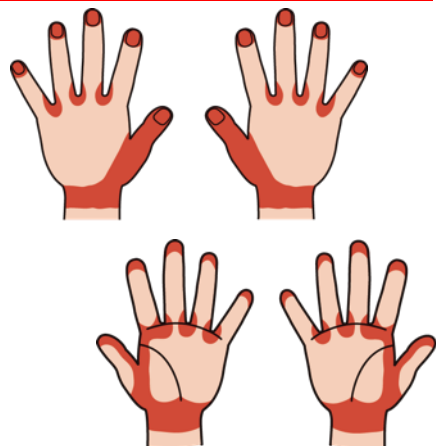
季節の食べ物 冬

ゆず



香りがよいため、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。

洗い残しやすい場所



ポイントを再度確認して しっかり手洗い!!

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残がないように気をつけましょう。

体が温まるよ!!



なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

今年は12月22日!

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

