

きゅうしょくたより

令和4年12月
流山市立八木北小学校



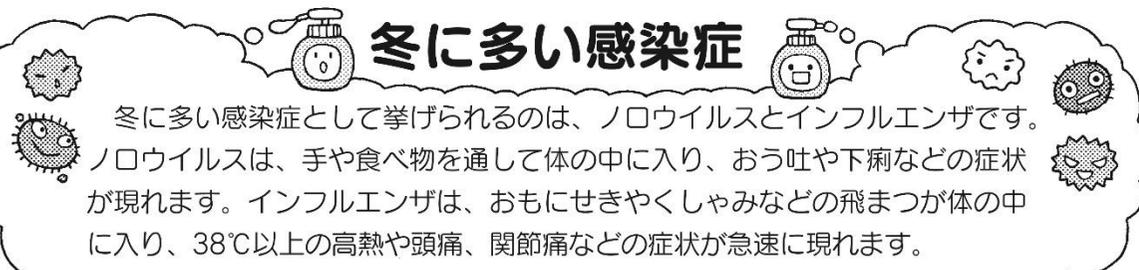
感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

©少年写真新聞社2022

冬に多い感染症

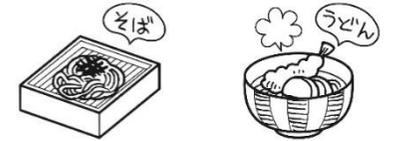


冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

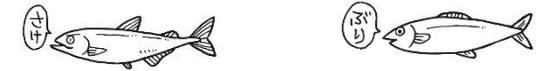
©少年写真新聞社2022

年越しに食べるものは？

年越しそばは江戸時代頃から食べられていました。由来については下記のように諸説あります。



- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので、長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。



冬休みに作ってみよう！今月の献立から・・・



「ひじきとベーコンのピラフ」

(材料) 1人分 ごはん茶碗1杯 ベーコン10g ひじき(乾)1g 玉葱15g 人参10g 冷凍グリーンピース3g サラダ油1g コンソメ0.4g しょうゆ1g 塩0.4g こしょう少々



(作り方) ①ベーコン、玉葱、人参は粗みじん切りにする。ひじきは、水で戻す。②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。調味料で味付けし、ごはんを混ぜる。 ※給食では、炒めて味付けした具材をごはんに混ぜていますが、炊飯器で炊き込んでも簡単にできます。サラダ油の代わりにバターを使ってもおいしくできます。

「ゆで野菜のごまサラダ」

(材料) 1人分 小松菜15g 人参10g もやし30g ホールコーン缶10g 茎わかめ5g A(しょうが0.2g ごま油0.5g サラダ油0.2g 酢1g しょうゆ3g 砂糖0.3g 塩0.1g) 白すりごま4g

(作り方) ①小松菜はゆでて水に取り、1cm位に切る。人参はせん切りにしてゆでて冷ます。もやしもゆでて冷ます。茎わかめは、水に漬けて塩出しする。しょうがはすりおろす。②Aの調味料としょうがを加熱してきます。③野菜はよく水気をしぼり、Aとすりごまを混ぜる。 ※給食では、加熱調理が基本なので、すべて加熱し冷ましてから和えます。

