



給食だより

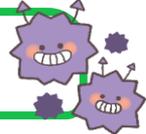
2024年12月号

HAGUMI
共に明日を育み(業組)ます



あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。これからクリスマスや年越しなど楽しい行事がたくさん訪れますね。冬の寒さで体調を崩さないよう気を付け、季節のイベントを楽しみましょう！

ノロウイルスに気を付けよう！



ノロウイルスは特に冬場に多く発生し、主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱です。健康な人は軽症で済み、1~2日程度で回復するといわれていますが、こどもやお年寄りには重症化する可能性もあるので注意が必要です。ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、予防の4原則「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」を守っていきましょう。

持ち込まない

調理する人に下痢等症状がみられる場合、調理を行わない



つけない

調理前にはせっけんを使い丁寧に手洗いを行い、食品や調理器具、食器にウイルスをつけない



やっつける

ウイルスを死滅させるためしっかり中心部まで加熱する。中心部85~90℃で90秒以上の加熱が望ましい



ひろげない

調理場、トイレを定期的に掃除・消毒する。嘔吐物はマスクやビニール手袋を着用し適切に処理する



冬至

冬至とは1年で最も夜が長く、昼が短い日のことを言います。言い換えれば翌日から日が長くなっていくということで、太陽が生まれ変わる日ととらえ、古くから冬至の祝祭が世界各地で行われてきました。

冬至にはかぼちゃを食べる風習がありますが、由来としては、風邪予防・運盛り・魔除けなど諸説あります。かぼちゃはビタミンが豊富で冬に不足しがちなビタミンを補ってくれます。

「ゆず湯」のユズは、強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。果皮にはビタミンCやクエン酸が含まれているので疲労回復にも役立ちます。

今年の冬至は12月21日です。ご家庭でもゆず湯に入り体を温め、かぼちゃを食べ無病息災を願ってみてください。



人気おやつレシピ

【ココアちんすこう】



ココアをぬいてプレーン味もおいしいよ♡

《ざいりょう》

小麦粉	70g
ココア(砂糖無添加)	2g
砂糖	30g
油	30g



《つくりかた》

- 1 ボウルにサラダ油と砂糖を入れてよく混ぜる
- 2 薄力粉とココアをふるい、1に加えさっくり混ぜ合わせる
- 3 好きな形に成形し、170℃のオーブンで10~15分焼く