

給食だより 12月号

座間市立座間小学校

校長 大谷 一

栄養士 登立由貴

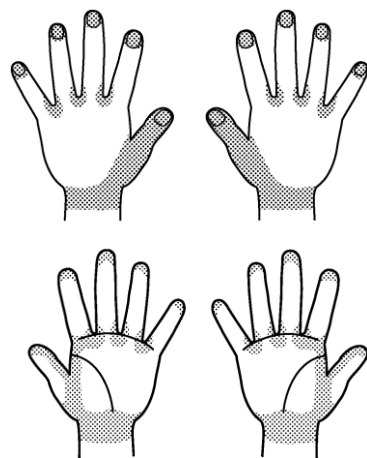
今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

ポイントを知って しっかり手洗い

洗い残しやすい場所

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しがないように気をつけましょう。



ノロウイルスに注意



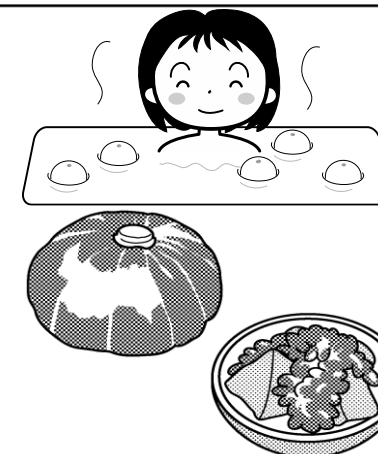
冬はノロウイルスが流行します。

予防のために調理や食事の前に手をきちんと洗いましょう。

**かぜ予防に
緑茶**

緑茶に含まれるカテキンという成分には抗酸化作用があり、免疫力を高める働きがあります。かぜの予防に緑茶を飲んでみてはいかがでしょうか。

冬至（12月22日）



冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた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。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

10月27日に行われた試食会でのアンケートにいくつか質問がありましたので、お答えしたいと思います。

- きな粉トーストのパンの厚みが低学年では多いのでは？
A パンの大きさは低く中く高と学年で変えています。また、肉や魚の切り身も低く高学年で変える対応をしています。
- 薄味（塩味がたりない）すぎるのでは？
A 素材の味を生かすためと、子どもの頃より濃い味に慣れてしまうとより濃い味を好むようになってしまうため、塩分量は月平均3g以下になるように工夫をしています。

『きな粉トースト』（2人分）

- 食パン 2枚（厚さはお好みで）
- 砂糖 大1
- きな粉 4g
- マーガリン 16g
- 生クリーム 小2（入れるとコクが出ますが、無くても可）

今回は、10月の試食会で問い合わせのありました【きなこトースト】です。揚げパンと同様人気のメニューです。きな粉は座間市産津久井在来大豆を使用しています。

- ① マーガリンは常温にもどし、きな粉と砂糖は混ぜておく
- ② ボールにマーガリンを入れ泡だて器でなめらかにしたら、砂糖ときな粉、生クリームを加えてよく混ぜる。
- ③ 食パンの片面に②を塗ったら、オーブントースターで軽く色づくまで焼きあげたら、出来上がり。

（出来立ては熱いのでやけどに注意）