

12月給食だより

平成30年
水戸南高等学校

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

外から帰った時

食事の前

トイレの後

動物を触った後

しっかり手を洗うには…

- 1** 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 2** 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗います。
- 3** 流水で十分に洗い流す。
- 4** 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

冬が旬!

冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気をつける

体重もチェック!

4 適度に体を動かす

かぼちゃ



西洋かぼちゃ
「えびすかぼちゃ」

日本で栽培されているかぼちゃは、大きく分けて「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類です。一般的によく食べられているのは西洋かぼちゃで、濃い

オレンジ色の果肉を持ち、ほくほくした食感と甘味が特徴。煮物や天ぷら、サラダ、ポターージュなどさまざまな料理にされるほか、甘味を生かしてスイーツにも利用されます。

1年で最も昼が短くなる冬至には、無病息災を祈ってかぼちゃを食べる風習がありますが、β-カロテンをはじめ、ビタミンEやC、各種ミネラルを豊富に含み、まさに健康に役立つ食べ物です。

日本かぼちゃ



黒皮かぼちゃ

ねっとりとした食感で、甘味が少ない。煮物や蒸し料理に向く。

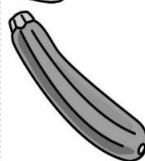
ペポかぼちゃ



金糸瓜 (そうめんかぼちゃ)

ゆでると果肉がそうめんのようにほぐれる。

ズッキーニ



日本では歴史の浅い野菜。イタリア料理によく使われる。

そば



大みそかの行事食といえば、「年越しそば」。江戸時代中頃からの風習といわれ、そばみたいに細く長く寿命が延びるようにと願って食べられます(※諸説あり)。そばは、縄文時代には食べられていたとされるほど、歴史の古い作物の一つです。米や小麦と同じ穀類で、主な成分は炭水化物のでんぷんですが、良質なたんぱく質と、成長期に欠かせないビタミンB1やB2、毛細血管を強化し脳出血などを予防する効果があるという「ルチン」を多く含みます。麺としてのそばは、信州(長野県)が発祥の地で、江戸時代より前にはすでに作られていたようです。

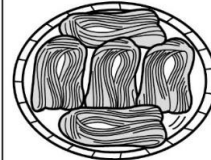
日本三大そば

わんこそば(岩手県)



一口大に小分けしたそばを「わんこ(おわん)」に入れて薬味とともに味わう。

戸隠そば(長野県)



「ぼっち盛り」と呼ばれる盛り付けが特徴。薬味に「戸隠大根」を使う。

出雲そば(島根県)



そばの実を皮ごとひいて作るので、色が黒く香り高い。割子(重箱)に盛り付ける。