

# おしゃもじ通信 第九号

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

### 手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？水が冷たくなってくる季節ではありますが、せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましよう。



## 感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用\*のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。 ※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

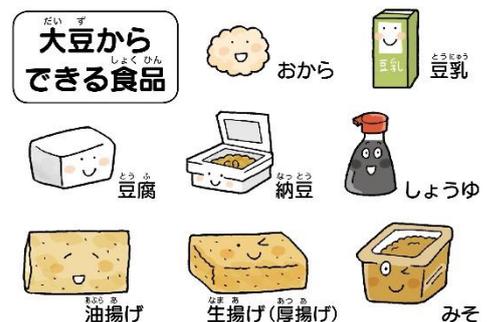
ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。かぼちゃは夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



### ★★「すがたをかえる大豆」3年生との学習★★

3年生の国語科で「すがたをかえる大豆」という説明文を読む学習がありました。そこで、その一環として総合学習で栄養士が大豆に関する話をさせてもらいました。大豆は様々な加工品に姿を変えて、給食や家庭で食べられていることを知り、子供たちの大豆に対する興味が高まりました。



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

☆☆ 12月のこんだてより ~寒さに負けない! 郷土料理三昧~ ☆☆

『ハタハタ、きりたんぼ』

秋田県の名物として名を知られている食材です。

\*ハタハタ・・・秋田県の県魚

\*きりたんぼ・・・ごはんを棒に巻きつけ、筒状につぶしかためたもの。

昔、きこりが山での作業の折に、残り飯を長い棒に巻きつけ、みそをつけて焼いたのが始まりだという説もあれば、猟師が食べ残したごはんを、山鳥などの鍋に入れて食べたのが始まりだという説もあります。

『せんべい汁』

青森県八戸市(はちのへし)周辺で江戸時代に生まれた、伝統的な郷土料理です。

小麦粉を原料にした、汁・鍋物用の南部せんべいを用い、しょうゆ味で煮込んだ汁物です。南部せんべいは、今の青森県である旧八戸藩地域(藩主八戸南部氏)に伝承した焼成せんべいですが、そのまま食べるお菓子のような南部せんべいもありますが、汁・鍋物用のせんべいは「かやきせんべい」、「おつゆせんべい」とも呼ばれています。



『江戸こがね汁』

東京都小金井市の市立小中学校栄養士会で開発されたオリジナルメニューです。

江戸東京野菜でもある大蔵大根としんとり菜を使います。この他可能であれば、にんじん、小松菜、白菜も小金井市産の野菜を使います。また、武蔵野の地域に昔からある小麦文化にちなんで「すいとん」が入っています。汁にとって一番大事なだしは、東京都八丈島産のムロアジで作られたムロ節でとります。みそとしょうゆも東京都産のものを使用します。



【訂正とお詫び】おしゃもじ通信7号で、読書週間給食のコラボ「ほしじいたけ ほしばあたけ」の予定献立が間違っていて記載されていました。申し訳ございません。正しくは、\*きのおこわ\*鶏の照り焼き\*からし和え\*すまし汁でした。