

# ランチタイム

インフルエンザや風邪の流行がみられるようになりました。体調をくずさずに元気に過ごすには、どうすれば良いでしょうか？自分の生活習慣を見直して、健康な生活について考えてみましょう。

## 手洗いは、感染症予防の基本です！！

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

### 石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

### 手をふくのは タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。

家に帰った時、トイレの後、料理をする前、食事の前、鼻をかんだ後、動物に触った時などは、特にしっかりと手を洗う必要があります。

## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。

### 年末年始の 行事と行事食

#### 冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も風が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



#### 大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



#### 正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

##### おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



##### お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあり



#### 人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



#### 小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「とんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。





# じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



こんげつ はくさい のうひん いのうえしげ お はたけ けんがく  
 今月は、白菜やキャベツを納品してくださる井上重生さんの畑を見学させていただきました！



ぶんか じょうようのちかくの  
 畑で、白菜やキャベツ、ブ  
 ロッコリーなど、たくさんの  
 野菜を栽培されています。



12月16日に使用予定のキャベツがた  
 くさん並んでいました！立派な外葉の中  
 に、美しく丸まったキャベツがおさまっ  
 っていました♪全部で250個を植え付け  
 たそうです。9月に苗を植えてから、  
 給食のために大切に育ててくださいまし  
 した。



きゅうしよく くふう  
 給食のためにたくさんの工夫をかさねて  
 いただき、ありがとうございます！

これは、植えてから1か月半ごろのキャ  
 ベツです。かわいいですね！2月の給食  
 のために栽培されています。

今年は暑さが長引いていたので、虫の付  
 き方、野菜の育つ速さが例年と違い、たく  
 さんの苦勞があったと教えていただきま  
 した。

## つくってみよう！キャベツを使った献立♪

### カレーあえ

12月6日の  
 メニュー☆

カレー粉が入りますが辛くは  
 ありません♪替めの味付けで  
 食べやすいメニューです。

＜材料 4人分＞

- キャベツ 100g
- 緑豆もやし 1/4袋 (50g)
- にんじん 20g
- きゅうり 20g
- 淡口しょうゆ 大さじ1弱
- 砂糖 小さじ1/2
- カレー粉 小さじ1/4

＜作り方＞

- ① キャベツは1cm幅のざく切り、にんじんはせんぎ千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ①と緑豆もやしをさっとゆでて、水にとつて冷やし、しっかり水気をしぼる。
- ③ しょうゆ、砂糖、カレー粉をしっかり混ぜる。
- ④ ②と③を和える。

### ポイルキャベツ（ケチャップ味）

ホットドッグやハンバーガー  
 の添えにぴったりです！

12月16日の  
 メニュー☆

＜材料 4人分＞

- キャベツ 150g
- カレー粉 小さじ1/5
- トマトケチャップ 大さじ1
- こしょう 少々

＜作り方＞

- ① キャベツは5mm幅に切る。
- ② ①をさっとゆで、水にとって冷やし、しっかり水気をしぼる。
- ③ すべての調味料を加え、和える。

## 12月使用予定の城陽産野菜

### \*井上重生さん

- 白菜 200kg
- 大根 164kg
- キャベツ 150kg
- にんじん 30kg

### \*大村延子さん

- 白菜 100kg
- 大根 50kg

地元でとれた野菜  
 は新鮮でおいしく、  
 栄養も愛情もたっ  
 ぷりです。

### \*植田幹男さん

- 青ねぎ 66kg

### \*吉岡秀夫さん

- 大根 297kg

