

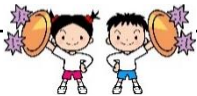
給食だより



新座市立栗原小学校

早いもので、今年もあと1ヵ月となりました。寒さもだんだんと厳しくなってきました、かぜやインフルエンザも流行してきています。十分な食事と休養をとって、心身共に健康な年末年始を過ごせるようにしたいですね。

かぜにまけないからだをつくる



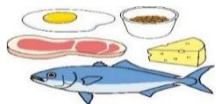
冬は乾燥して、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる季節です。

元気に過ごすためには、栄養や休養が大切です。また、普段からうがいや手洗いを欠かさずに行うことも予防に効果があります。

○かぜ予防のために大切な栄養素

・たんぱく質

体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。



・ビタミンC

免疫力を高めてかぜをひきにくくします。

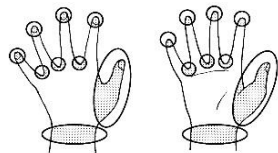


食中毒に気をつけましょう

年間の食中毒の患者数の約半数はノロウイルスによるものです。ノロウイルスによる食中毒は、11月から増加し始め、12月から1月が発生のピークになる傾向があります。

予防のために、食事の前・トイレの後は、せっけんでよく手を洗い、加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱することが必要です。

洗い残しが多いのは？



手洗いで洗い残しが多いのは、爪の間や指の間、親指、手首です。洗い残さないように石けんを泡立てて、手全体に石けんがいきわたるようにします。

©少年写真新聞社2019

12月22日は冬至です

今年の冬至は12月22日(日)です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。そのため、冬至をさかいに日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日も考えられていました。冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

給食では一足早く、19日(木)にかぼちゃのみつがらめを食べます。



ブエナス タルデス
(こんにちは!)

世界の料理 メキシコ編



メキシコはアメリカ合衆国の南に位置する国です。日本の約5倍の面積があり、気候もさまざまです。各地方でとれる豊富な食材と古くからの料理法に、にんにくや玉ねぎ、豚肉などの食材とヨーロッパから伝わった食文化が混ざり合ってメキシコ料理が出来ました。今では、メキシコの郷土料理は数千種類あるともいわれています。

メキシコ料理の基本はとうもろこしです。とうもろこしを粉にして、うすく平らにのぼして焼いたトルティーヤは、主食ともいえる食品です。

また、豆料理も多く、ゆでてつぶした豆にスパイスなどを加えて油で炒めたフリホレス・レフリートスは、毎日の食卓にかかせません。



《11月の主な給食食材産地》

新座市では定期的に給食食材を放射性物質検査に出し、結果を公表しております。詳しくは市や学校のホームページをご覧ください。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
ごはん	埼玉	じゃがいも	北海道	緑豆もやし	栃木
パン・麺	埼玉・茨城・加ガ	きゅうり	宮崎・埼玉	さやいんげん	青森
牛乳	埼玉	セロリ	静岡	さやえんどう	愛知
豚肉	群馬	ピーマン	茨城	キャベツ	愛知・東京・茨城
鶏肉	岩手	さつまいも	千葉	長ねぎ	栃木
鶏卵	青森	ミニトマト	熊本	いか	パルー・チリ
にんにく	青森・高知	かぶ	千葉	あさり	九州他
しょうが	高知	えのきたけ	長野	まぐろ	ベトナム
玉ねぎ	北海道	パセリ	長野	さば	川エー・アイスランド
ごぼう	青森	はくさい	新座市	ちりめんじゃこ	愛知
にんじん	北海道・埼玉	ほうれん草	栃木	鮭	北海道
だいこん	青森・千葉	ブロッコリー	愛知	りんご	青森・山形
さといも	新座市	れんこん	茨城	干しぶどう	オーストラリア
こまつな	埼玉・茨城				

11/1(金)~11/29(金)に使われた食材です。