



高萩市立学校給食センター

12月

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。かぜやインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないしょうぶな体をつくりましょう。



寒さに負けない体をつくろう！

寒い冬を元気に過ごすためには、バランスのよい食事・適度な運動・十分な休養が大切です。どのようなことに気をつけるとよいのでしょうか？

朝ごはんはしっかり食べる



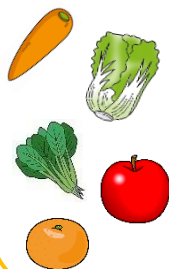
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。温かい汁物やホットミルクなど、体を温めるものがおすすめです。

冬が旬の食材を食べる



冬が旬の食べ物は、体を温める働きがあります。なべや煮込み料理など温かい料理でいただきましょう。血行も良くなり、免疫力も上がります。

抵抗力を高める食べ物を食べる



ビタミンA・ビタミンCは、のどや鼻などの粘膜をしょうぶにし、ウイルスが体に入るのを防いでくれます。主に野菜や果物に多く含まれています。

適度な運動、たっぷり休養をとる



体を動かすと血液の流れがよくなり、体が温かくなります。筋肉も増え、しょうぶな体がつくれます。また、寝不足にならないように夜は早く寝て、しっかり睡眠をとりましょう。

とうじ冬至～今年は12月22日です～



「冬至」とは、一年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日のことです。この日は、栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆずを入れたお風呂に入ったりする習慣があります。どちらも寒い冬の季節の健康を願って、元気に過ごせるようにと始められたものです。

茨城をたべよう！

毎月19日は食育の日

今月使用予定の白菜は、茨城県でとれるものです。白菜の旬は、11月～2月でまさに今の時期です。おいしい白菜の見分け方は、くきと葉にみずみずしさとつやがあり、葉の巻き方がしっかりと固くしまっているものです。旬のおいしさを、いただきましょう。



ノロウイルスに注意しよう！



これからの季節は例年、ノロウイルスによる感染症や食中毒が流行します。ノロウイルスは乾燥に強く、少量でも発症し、人から人へ感染します。感染力が強いので家庭でも十分気をつけましょう。

○手洗いで予防

トイレの後、調理前、食事前には、せっけんを使って丁寧に洗います。アクセサリー類は外し、手首や指の間、爪の間もしっかりと洗いましょう。アルコールなどの消毒薬はあまり効果がありません。



○食品の加熱で予防

ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部が85℃以上で90秒の加熱が必要です。カキなどの二枚貝を生で食べるのは避けましょう。



○塩素消毒で予防

使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、感染者の便や吐物の処理を行います。①ペーパータオルなどで静かにふき取る。②1000ppmの消毒液（塩素系漂白剤）で浸すようにふき取り、その後水びきする。③ふき取りに使用したペーパータオルなどはビニール袋に入れて、1000ppmの消毒液（塩素系漂白剤）を浸るように入れて密閉し、廃棄する。

★1000ppmの消毒液の作り方★

500mlの水に塩素系漂白剤（塩素濃度約6%）を10ml加えます。



《12月分給食使用予定食材産地》

食材	産地	食材	産地	食材	産地
キャベツ	茨城県	じゃがいも	北海道	えのき	長野県・新潟県
きゅうり		たまねぎ		ぶり	北海道
大根・白菜		かぼちゃ		さば	長崎県・北海道
チンゲン菜		長ねぎ	高萩市	ぶた肉	国内
にんじん		もやし	栃木県	とり肉	国内



～給食センターからのお知らせ～

高萩市のホームページでは、「今日の給食」を給食のある日は毎日掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

※12月25日（木）は、11月分給食費の口座振替日です。



お知らせ

《11月分食材放射性物質検査結果》

給食センターでは、給食食材の放射性物質検査および調理済み給食1食分の放射性物質検査を実施しています。検査の結果、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに検出されませんでした。詳しくは、市のホームページをご覧ください。