

# 給食だより 12月

令和元年12月2日  
港区立青山中学校  
校長 中田和直

2019年もあとわずかとなりました。これから冬至やクリスマス、年越し、お正月などたくさんの楽しい行事があります。行事食を食べて食文化を楽しむためにも、体調を崩すことのないように自己管理をしっかりとしましょう。風邪の予防にはまず手洗いとうがいが一番効果的です。他にも、気温にあった服装に気を配ることや主食・主菜・副菜のバランスの取れた食事、適度な睡眠など積極的に取り組みましょう！

## かぜをひいたら

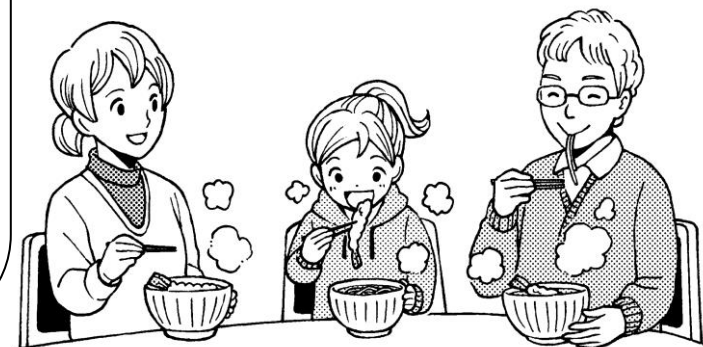
### 栄養 + 保温 + 安静

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかぜの症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静に過ごすことで早めに治せます。



## 大みそかの行事食 年越しそば

大みそかの夜にそばを食べる風習があります。その由来は、寿命が細く長くありますようにと願って食べるという説や、金細工師が散った金粉を集めるのにそば粉を使ったことから、新年の金運を願って食べるという説もあります。



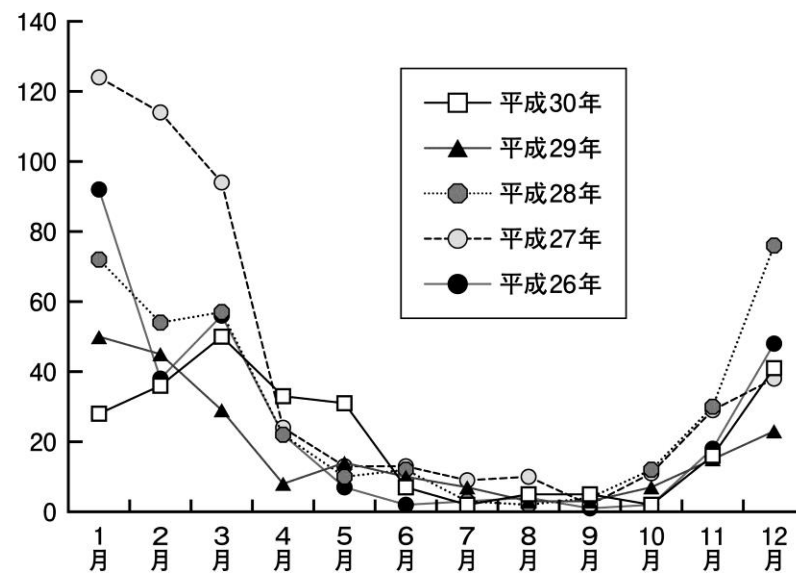
今年は12月22日



冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

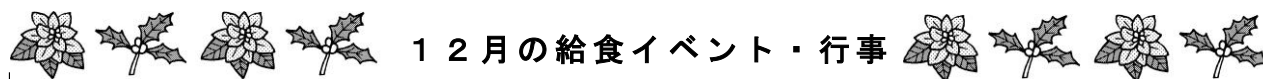
## Data に見る食育 ▶▶▶ 冬に多く発生する食中毒は？

ノロウイルスの月別事件数の年次推移



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、調理・食事の前・トイレの後は、石けんでしっかり手を洗い、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱（中心部が85℃以上90秒以上）することが必要です。

出典：厚生労働省「食中毒発生状況」より作成



## 12月の給食イベント・行事

### 20日(金) 北海道の献立

北海道の郷土料理である鮭のちゃんちゃん焼き、どさんこ汁を提供します。ちゃんちゃん焼きとは鮭などの魚と野菜を焼いて味噌で味付けをした料理です。どさんこ汁とは漢字で書くと「道産子」で北海道で生まれたものを意味する言葉です。豚肉やじゃがいも、もやし、とうもろこし、にんにく、ねぎ、しょうがなど身体を温める食材がたくさんはっています。味わって食べましょう！

### 25日(水) クリスマス セレクト給食

クリスマスなのでデザートの特選給食です。  
A: チーズタルト B: チョコレートタルト  
みなさんはどちらを選びましたか？

この日は特別にジョアのイチゴ味も牛乳の代わりに登場します。デザートだけでなく、主食・主菜・副菜もしっかり食べて残菜が少ない日になるようにみなさん心がけてください。

