

12月給食だより



「ほうれんそう」のおはなし

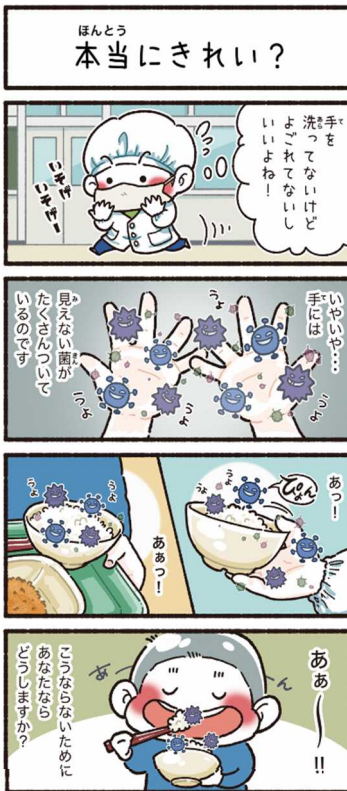
給食に欠かせない「ほうれんそう」は1年中お店で購入できますが夏と冬の「ほうれんそう」では、栄養成分に差があります。夏の「ほうれんそう」より、旬の時期にとれた冬の「ほうれんそう」の方がビタミンCは3倍多くなります。植物は寒くなると寒さに耐えるため糖分などの濃度を高めて凍りにくくする性質があります。このため、糖やビタミンCが増えて、よりおいしくなるのです。冬が旬の「ほうれんそう」は甘くておいしいので、ぜひ食べてみてください。



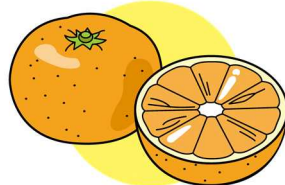
日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。かぜなどひかないように元気に過ごしましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



みかん



柑橘類の一つで、秋から冬にかけてが旬。一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州は、柑橘類の産地として知られる中国の地名ですが、温州みかんは日本の沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県、長崎県の5県で、全国の生産量の7割を占めます*。抗酸化作用のある「ビタミンC」や、高血圧を予防する「カリウム」、おなかの調子をよくする「食物繊維」を豊富に含むほか、だいだい色のカロチノイド色素「β-クリプトキサンチン」には、生活習慣病予防効果が期待されています。

*農林水産省「令和5年産みかんの結果樹面積、収穫量及び出荷量」

手洗いのポイント

せっけんをつけて、手をこするるように洗います。

汚れの残りやすすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



かぜが流行する季節です。手洗い、うがいを忘れずに。

