

朝晩の寒さも日に日に増し、寒さの厳しい季節となりました。12月はノロウイルスによる食中毒が多く発生します。調理前や食事前の手洗い、また包丁やまな板、調理器具の洗浄や消毒をしっかりと行い、加熱が必要な食品は中心まで十分に加熱して食べるようにして、食中毒予防の三原則の『つけない・ふやさない・やっつける』を心がけてノロウイルスなどの食中毒予防に努めましょう。

## 寒さに負けない食事をしよう

冬は気温や湿度が低く風邪をひきやすくなります。体を温め抵抗力をつけて、風邪をひかない体づくりをしましょう。

### ① 肉・魚・卵などのたんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝を良くし、体をしっかりと温める働きがあります。



### ② エネルギーを十分とろう

炭水化物・脂肪は、体を動かす燃料になります。脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになるので体を温めます。



### ③ 体を温める食べ物を食べよう

根菜類や寒い地域で採れるリンゴやオレンジなどの果物、納豆やみそ、キムチやチーズなどの発酵食品には体温を上げてくれる効果があります。

### ④ ビタミンをたっぷりとろう

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防ぎます。ビタミンCは、ウイルスを外へ追い出す働きがあります。



### ⑤ 毎日朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、噛むことや食べたものを消化吸収するために内臓が動き出し、体を中から温めます。気温も体温も下がっている朝はしっかり朝ごはんを食べましょう。

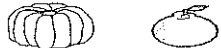
### ⑥ 温かい食べ物・料理で体の中から温めよう

冬に美味しい野菜や魚介を使った温かい鍋物やスープなどで体を温めましょう。



## 今年の「冬至」は12月22日

1年で一番昼間が短い冬至には、南瓜を食べて、柚子湯に入ると健康に良いという風になされています。南瓜には、カロテン(ビタミンA)などが含まれているので、この時期にはぴったりの野菜です。南瓜を食べ、柚子湯に入って無病息災を願いながら、季節の行事を楽しみましょう。当日は給食でも南瓜や柚子を使った冬至メニューです。



## 大晦日の「年取り魚」

大晦日の食事に『年取り魚』(魚料理全般)を食べる風習があります。数え年では、1月1日に年齢が増えることから、年を取らせる神様「年神様」を迎えるため、大晦日から新年にかけて神事が執り行われ、その際に供えられる魚であることから、年取り魚と呼ばれるようになりました。東日本では鮭、西日本では鰯が用いられています。



## 大晦日の「年越しそば」

年越しそばは、鎌倉時代にお寺で年を越せない貧しい人たちに「蕎麦餅」と呼ばれるそば粉で作った餅をふるまい、翌年から蕎麦餅を食べた人たちの運気が上がったことから、毎年食べられるようになりました。のちに、現在の年越しそばのように、長生きや無病息災を願って食べられるようになりました。

## 鯖の韓国風煮付け

### (作り方)

- ① 鯖に塩を振ってしばらく置いておき、余分な水分と臭みを出し、キッチンペーパーで水分を拭く。
- ② りんごと玉葱をすりおろす。
- ③ 鍋にごま油以外の調味料を入れて煮立て、鯖を入れて15分から20分くらい煮る。
- ④ 仕上げにごま油を入れて煮汁が少なくなったらできあがり。

※りんごは皮付きのままおろしても良いです。水気が少ない場合は水を足して加減してください。

### 材料(4人)

鯖の切り身(60g)	4切れ	しょうゆ	14g
塩	少々	みそ	6g
りんご	50g	砂糖	8g
玉葱	40g	酒	5g
おろしにんにく	1.2g	ごま油	2g
おろししょうが	1.2g		