

# 給食たより

12月

静岡県立浜名特別支援学校  
令和5年12月21日

今年も残りわずかとなり、冷え込みも少しずつ厳しくなってきました。12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、油ものの多い食事が続きます。油など脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の原因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心掛け、体の中も大掃除しましょう。



## 12月は野菜で体の中も大掃除！



### 肉類・揚げ物 1に 野菜 2を目安に！

油の多い料理一皿に野菜二皿、または油の多い料理一口に野菜二口などを目安に食べるなど食べ方を工夫してみましよう。



### 野菜は体のお掃除屋さん

野菜に多いビタミン・無機質（ミネラル）は体の抵抗力を高めてくれます。また食物繊維は、油など脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。



### くだものも利用しよう！

みかん・いちご・りんご・キウイフルーツなどにも、ビタミンや食物繊維が豊富です。特にみかんは、薄皮ごと食べるとビタミンCや食物繊維をよりたくさんとることができます。

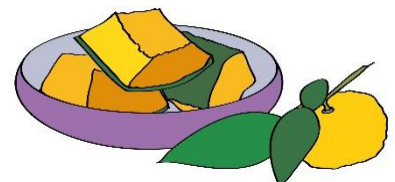


## 12月22日は冬至です

今年の冬至は12月22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、冬至を境に日が長くなっていくので、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

昔から冬至の日に、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと伝えられてきました。かぼちゃは、β-カロテンを豊富に含んでいます。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚やのど、鼻などの粘膜を正常に保つ働きがあります。その他、ビタミンC、ビタミンEも含まれているため、風邪予防のために食べてもらいたい食材です。

また、便秘を予防する食物繊維も多く含まれています。



# そのお箸、自分に合っていますか？

箸を使う人は世界の約28%だそうです。日本でも食事には欠かせない箸は、様々な長さや形のものがあります。こだわりを持って箸を選ぶ人は少ないかもしれませんが、上手に食べるためには自分に合った箸を選ぶことがとても大切です。一度、今使っている箸を見直してみましょう。そして、新年を新しい箸で迎えましょう。

## ○箸を選ぶポイント○

### 測り方



### 〈目安〉

小学部低・中学年 18cm～

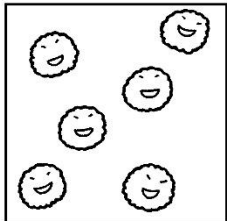
小学部高学年以上 19cm～21.5cm



太さ：細めの方が動かしやすい。  
材質：プラスチックのものは扱いやすいが滑りやすいので、滑り止め加工のあるものを選ぶ。

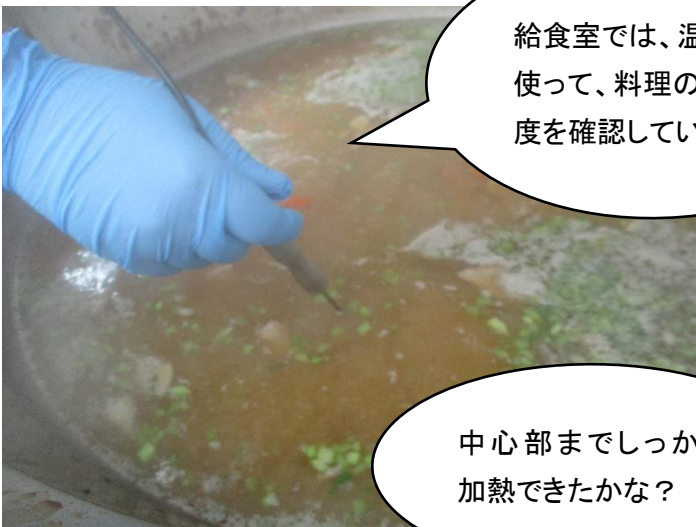
## 冬の食中毒

# ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って  
ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで  
(85～90℃で90秒間  
以上) 加熱する



給食室では、温度計を使って、料理の中心温度を確認しています！



中心部までしっかり加熱できたかな？