

スクールランチ

12月



寒さに負けない食生活をしよう！

今年も残すところあとひと月になりました。寒くなり空気が乾燥すると風邪やインフルエンザが流行しはじめます。寒さに負けない食生活で丈夫な体をつくり、毎日元気に過ごしましょう。

手洗い



ウイルスは、食事中、手を介して体内に侵入する可能性があります。食前には石けんを使い正しい手洗いをしましょう。

食事



栄養が偏ると、体調を崩しやすくなります。朝・昼・夕の3回の食事をきちんととり、バランスのよい食事をするのが大切です。

生活リズム



不規則な生活は、生活リズムの悪循環を引き起こします。規則正しい生活を送り、食事、運動、睡眠、休養をとり、生活リズムを整えましょう。

冬休みを元気に過ごすための5か条

ふ 朝・昼・夕の3食をしっかり食べよう。

だんだんとおりに

や 毎日食べましょう。

さいは

み 新年に会いましょう！

んな元気で

ゆ よくかんで肥満予防。

つくり

す 時間も大切です。

いみん



冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

“しらすトースト” ～パパッと朝食メニュー！～



- ◆ 材料 4人分 ◆ ◆ 作り方 ◆
- ・食パン8枚切り・・・8枚
 - ・バター・・・・・・・・適宜
 - ・しらす・・・・・・・・80g
 - ・スライスチーズ・・・4枚
 - ・焼きのり・・・・・・・・1枚
- ① パン4枚にバターを塗り、しらすを全体的に広げて、もう4枚のパンにはスライスチーズをのせ、オーブントースターで焼きます。
 - ② パンに焼き色が付いたら、ちぎった焼きのりをしらすの上にちらし、具の付いた面をそれぞれ内側にして重ねます。
 - ③ パンを軽く上から押さえて食べやすい大きさにカットします。

チーズ・しらすはカルシウムたっぷり！
サラダやスープ、果物と一緒に食べよう☆



ノロウイルスに注意しよう!



冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。特に、ノロウイルスは感染力が強く、ごく少量のウイルスで、激しい腹痛、下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。特に小さい子どもや高齢者は症状が重くなりやすいため、一人ひとりがしっかり予防しましょう。かかってしまったら、ほかの人にうつさないように注意が必要です。

感染防止のポイント



使用するタオルは別々にする、お風呂は最後に入るなどの配慮も必要です。

① 手洗いの徹底



石けんを使って、爪や指の間しわの多い所をていねいに洗いましょう。

② 食品の加熱



ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心温度が85~90℃で90秒以上になるように加熱することが必要です。

③ 塩素消毒

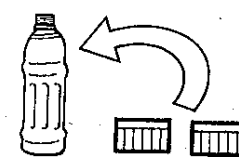
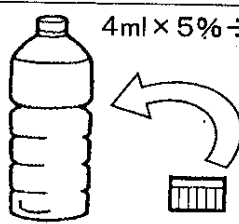


感染者の便や吐物の汚染箇所は手袋・マスクをし塩素系漂白剤などで消毒しましよう。



＜ 家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方 ＞

市販されている漂白剤は塩素濃度5%が多いです。使用上の注意をご確認ください。

1000ppm (0.1%) 消毒液	200ppm (0.02%) 消毒液
・便や嘔吐物で汚染された場所(床・トイレなど)の消毒	・ドアノブ、手すりなど直接手で触れる場所の拭き取り消毒
$10\text{ml} \times 5\% \div 500\text{ml} = 0.1\%$	$4\text{ml} \times 5\% \div 1000\text{ml} = 0.02\%$
 <p>500mlの水に ペットボトルキャップ 2杯(10ml)の原液</p>	 <p>1000mlの水に ペットボトルキャップ 1杯弱(4ml)の原液</p>

※ 塩素系消毒液は金属にサビをおこす作用があるので、拭き取る部分の材質が金属の場合、10分程度放置後水拭きして下さい。

12月 御前崎市 ブロッコリー

風邪予防に役立つビタミンAとビタミンC、鉄、亜鉛、カルシウム、食物繊維も含まれています。

“旬”の特産品



御前崎市では12月が収穫最盛期です。

県産農畜水産物を活用した学校給食への食材提供事業商品

12月3日に「駿河湾産 あじフライ」、12月7日に「御前崎産 アローマメロン」を提供します。



沼津市は養殖真あじが日本一の生産出荷量です。あじには脳の働きを活性化するDHAや血液をサラサラにする働きがあるEPAが、たくさん含まれています。



御前崎市産の「アローマメロン」はジューシーで豊かな香り、凝縮した甘味と、芳醇な香りの高級マスクメロンです。疲労回復効果、高血圧予防効果があります。