



きゅうしょくだより 12月



今年も残すところあと1ヶ月となりました。みなさん、この1年はいかがでしたか？1年の終わりを迎えて何かとあわただしい時期ですが、寒さが厳しく、インフルエンザやかぜ、ノロウイルスなどが流行する時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いはもちろん、バランスのよい食事や十分な睡眠もしっかりととるようにしましょう。心身ともに健康に新年を迎えたいものですね。



たべっピーの“本”の世界へようこそ

こんにちは！ぼくは、御殿場市学校給食センターのマスコット『たべっピー』です。よろしくね！

今年度の「たべっピー給食」のテーマは、『本の世界へようこそ』だよ！
本の中に実際に出てくる食べ物や本の内容をイメージした料理などのブックメニューを給食で提供するよ！さあ、みんなで物語の世界に行ってみよう！



今月紹介するのは・・・【ルパン三世 カリオストロの城】の中に出てくる

「ミートボールパスタ」

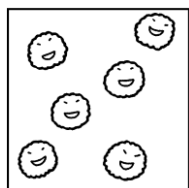
★ルパン三世 カリオストロの城★

天下の大泥棒、ルパン三世が大金を盗み出した。しかし、それは二セ札だった。二セ札の秘密をあばくためにカリオストロ公国へ向かったルパンたちは、謎の男たちから追われていた少女クラリスに出会い、助けようとするが・・・。

★ミートボールパスタ★

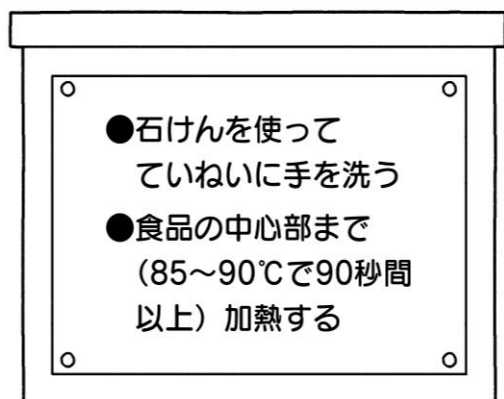
ルパンと次元が、レストランで会話をしながら取り合うように食べていた「ミートボールパスタ」を再現します。ミートボールがごろごろとたくさん入っているのが特徴のパスタです。お楽しみに！

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。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。



体を温める食事



木枯らしが吹く寒い日には、温かい料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物のように調理法を工夫するほか、冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。冬が旬の野菜を、食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなりましょう。

冬に美味しい 野菜を食べよう



体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

