

2023年 12月号 給食だより



池上わかばこども園

12月。もう今年も残りわずかですね

12月はクリスマスや大晦日など日本に根付いている行事があります。

大みそかには年越しそばを食べる風習がありますが、そばは他の麺類よりも、麺が切れやすいことから、今年の災厄を翌年に持ち越さないように「断ち切る」といった意味でも日本全国でよく食べられています。

年越しそばを食べて悪いことを断ち切り、よいお年をお迎えください。

🍴 今月の目標 🍴

ノロウイルス感染症に気を付けましょう

冬になるとノロウイルス感染症がインフルエンザと共に毎年よう流行します。

ノロウイルス感染症は人から人への感染が多く、

ウイルス10個で感染すると言われています。

ノロウイルス感染症にかかった人の吐物には100万個、

糞便には10億個のノロウイルスがいると言われています。

ノロウイルスに感染すると下痢、嘔吐、腹痛、

発熱など引き起こすため、手洗い、うがいをしっかりと実践して、

この冬も元気で乗り越えたいですね。



12月の旬ピックアップ

こまつな

12月の旬な食材と言えば沢山ありますが、小松菜もその一つです。

小松菜は古くから日本人に親しまれている野菜ですが、小松菜の名前の由来はご存知でしょうか。実は、東京の小松川村が原産地で、沢山収穫されていたため「こまつな」という名前が一般的になったと言われています。

そんな小松菜ですが、カルシウムの含有量は野菜の中でもトップクラスなのです。

また、ビタミンCなども豊富に含まれているので風邪などの予防にも効果があります。

是非、成長期の子供たちにも沢山食べて頂きたい野菜の一つですね。