

今年のカレンダーも残すところ最後の1ページとなりました。12月は「師走」と言われるほどあわただしい時期ですが、クリスマスや年越しなど楽しい行事がたくさん待っています。かぜ等で体調を崩すことがないように、朝・昼・夕の3度の食事を規則正しくとり、十分な睡眠で体を休めて元気に過ごしましょう。

ビタミンACEで冬を元気に！

冬を健康に過ごすため、食事面では、体の調子を整えるビタミンをしっかりと取りましょう。ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEは3つまとめて「ビタミンACE」ともよばれ、かぜの原因となるウイルスなどから体を守る力（抵抗力）を高める働きがある栄養素です。これらのビタミンは冬においしい食べ物にたくさん含まれています。

ビタミン A	ビタミン C	ビタミン E
鼻やのどの粘膜を強くし、かぜなどのウイルスが体の中に入ってくるのを防ぐ。	体の中に入ってきたウイルスとたたかう力を強める。冬に多い肌荒れを防ぐ。	血液の流れをよくし、冷え性等を防ぐ。体の細胞の老化を防ぐ。
かぼちゃ ブロッコリー にんじん ほうれん草 たまご レバー たら	みかん いちご かき キウイフルーツ さつまいも だいこん はくさい れんこん	かぼちゃ ぶり さけ アーモンド マグロのかんづめ(ツナ) たらこ

冬場の食中毒・・・ノロウイルスに注意しよう

ノロウイルスは、非常に小さいウイルスで感染力が強く、感染すると、腹痛・下痢・嘔吐などの症状を引き起こします。主に、牡蠣などの二枚貝を加熱不十分な状態で食べたり、感染者の嘔吐物や便から手が汚染され、ウイルスが口に入ったりすることによって感染します。1年を通して発生していますが、とくに冬場に流行しやすい食中毒なので、注意が必要です。

感染を予防するためのポイント

- ◆しっかり手洗い 見た目はきれいでも、手には食中毒の原因になるウイルス等がついていることがあります。トイレの後・調理前・食事前には、石けんをよく泡立てて洗ってから、流水でよくすすぎましょう。
- ◆しっかり加熱 ノロウイルスは、85℃ 1分間以上の加熱で死滅します。中心までしっかり火が通っているものを食べましょう。特に加熱用の二枚貝は、中までしっかり火を通しましょう。
- ◆きれいに洗浄 調理器具の洗浄を徹底し、汚染を防ぎましょう。調理器具や嘔吐物で汚れた物の消毒は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた液を使いましょう。（ノロウイルスは、アルコールでは消毒できません。）

給食レシピ 『ほうとううどん』

材料（4人分）

ほうとううどん	180g
鶏肉（一口大）	80g
かぼちゃ	90g
はくさい	100g
だいこん	75g
白ねぎ	30g
酒	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
さとう	ひとつまみ
みそ	大さじ2
だし汁	3カップ

◆作り方◆

- ① かぼちゃは1cm幅の一口大に、はくさいも一口大に、だいこんはいちちょう切りに、白ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁を沸騰させて、鶏肉を入れる。
- ③ だいこんを加えて煮る。
- ④ かぼちゃ、はくさいを加えてさらに煮る。
- ⑤ 煮汁でのばしたAを加えて味付けをする。
- ⑥ ほうとううどん、白ねぎを加えて煮る。

※ ほうとううどんが無い場合は、きしめん・うどんでも代用できます。

ほうとうは、小麦粉で作った太めんを野菜と一緒に煮た、山梨県の郷土料理です。