

きゅうしょくだより 12月



今年も残すところあと1か月となりました。寒くなると空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためにも、うがいや手洗いが大切です。食事の面では、体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質が多い肉や魚や卵、免疫力を高め感染症予防に効果のあるビタミンが多い野菜をとって、丈夫な体作りをしましょう。

6つのキラキラ洗いでブロック! かぜ・インフルエンザ・ウイルス

- 指先** つめのある指先には汚れが残りやすいので念入りに洗いましょう。
- 指の間** 忘れがちな部分です。しっかり指を開いて洗いましょう。
- 親指** 親指は反対の手で握り、ねじるように洗います。
- 手のひら** しわまでしっかり洗いましょう。
- 手首** 親指と同じように反対の手で握り、ねじるように洗います。
- 手の甲** 反対の手のひらを上にして、こするように洗います。

ポイントを知ってしっかり手洗い

手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えないウイルスなどもついています。これらは手から口、鼻や目の粘膜から体の中へ入り、食中毒やかぜなどを引き起こす原因になることがあります。手をしっかり洗い、それらを洗い流すことが、食中毒やかぜなどの予防にとっても大切です。特に食事の前、トイレの後、外から帰ってきた後など、ていねいに洗うことを心がけましょう。ただ水で洗い流すだけでは、ウイルスは落ちません。せっけんを使い、洗い残しのないよう、しっかり洗いましょう。洗った後には、きれいなハンカチやタオルで水気をふき取りましょう。

作ってみませんか



大根と豚肉の煮込み

【材料】4人分

だいこん	320g
豚肉	140g
にんじん	50g
こんにゃく	160g
さつまあげ	60g
ねぎ	40g
根しょうが	少々
サラダ油	小さじ1
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
和風だし	少々
水	100cc

【作り方】

- 1 だいこんは、厚めのいちょう切りにし、ゆがいておく。
- 2 にんじんはいちょう切りにする。
- 3 こんにゃくは短冊切りにしゆがいておく。
- 4 さつまあげは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- 5 ねぎはうすい斜め切りにする。
- 6 根しょうがは、細めの千切りにする。
- 7 なべに油を熱し、にんじん・豚肉・千切りのしょうが半分の量を炒める。だいこん、こんにゃく、さつまあげ、水、調味料を入れて煮込む。
- 8 最後に、ねぎと残りのしょうがを加えてひと煮たちさせ、火を止める。

冬の野菜を食べよう!

- しゅんぎく●** 「きくな」ともいうよ。お肉といっしょに食べるとおいしいよ。
- はくさい●** 100まいもの葉がぎっしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。
- ごぼう●** もぐもぐ...、よくかんで食べよう。肉や魚のくさみをけし、おなかもすっきりするよ。
- ねぎ●** 強いにおいもりもりパワーを生むよ。体もぼかぼかするよ。
- こまつな●** ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。
- だいこん●** 根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大かつやく。かぜにまけないようにしてくれるよ。