

いよいよ今年も最後の月になりました。

冬はノロウイルスが流行する季節です。感染すると、吐き気やおう吐、腹痛、下痢を起こします。ノロウイルスは非常に感染力が強く、お年寄りや小さいお子さんでは重症化することもあるので、感染を拡大させないために、予防対策をしっかりと行うことが大切です。

◆ 感染を防ぐには ◆

- ①調理や食事の前、トイレの後には必ず手を洗う。
- ②カキなどの二枚貝は中心部まで加熱する。
(85～90℃で90秒以上)
- ③感染者のおう吐物などを処理する際は、使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用し、汚染された物や場所は塩素消毒する。



◆ 給食の放射能検査結果 ◆

10月11日に給食の放射能検査を実施いたしました。
ヨウ素131、セシウム134、セシウム137のいずれも不検出(測定下限値以下)でしたのでお知らせいたします。
※詳しくは、新宿区公式ホームページでご確認ください。

http://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/gakko03_001009.html

寒い季節でも牛乳を飲もう！



寒くなってきたので「冷たい牛乳は飲みたくないな・・・」、そんな気持ちになる人はいませんか？牛乳に含まれるカルシウムは他の食品に比べ、とても体に吸収されやすい形になっています。カルシウムは丈夫な骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。しかし、もともと土壌にカルシウムの少ない日本は、外国と比べてその摂取量が不足がちといわれます。カルシウムは骨に蓄えられ、その量は20歳くらいまでは増えていきますが、その後は少しずつ減っていきます。

大人になってしまうとその量を増やすことはなかなかできません。もちろん他の食品でもカルシウムを多く含んでいるものはありますが、成長期の今、手軽な牛乳を将来に備え骨に貯金するつもりで飲んでみましょう。



冬至に「運盛り」！

「冬至」の日に、「ん」のつく食べものを食べると、「運」が呼び込めるといわれています。冬至にはかぼちゃを食べる習慣がありますが、それではなぜ、かぼちゃなのでしょう？

冬至のお話

- ①「きんかん」とも言うから
- ②「なんきん」とも言うから
- ③「ぺきん」とも言うから



A 答えは・・・②

かぼちゃは漢字で「南瓜」、別名「なんきん」とも言います。「きんかん」はみかんの仲間、「北京」は中国の地名ですね。「ん」のつく食べ物は他に、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん(うどん)などがあり、どれも栄養満点で体を温める食べ物です。この日から冬の寒さが厳しくなるので、それを乗り越える工夫や知恵が込められているのです。冬至は1年でいちばん太陽が出ている時間が短いので、農家の人たちは「太陽が復活しますように」「作物が大きく育ちますように」と願う日でもあり、昔から様々な行事が行われています。