

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※ ㊤=業者回収 ㊦=センター回収

なぜせっけんで手洗いをするの？

曇り、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして、同じくノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、ズバリ、「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。「ただいま」の後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。



見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



手や指についた細菌やウイルスは、目や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

献立名 table for Dec 1st (Friday) with items like ③アーモンドサラダ, ①バターパン, ②白大豆のポークージュ.

Energy and nutrient table for Dec 1st, listing items like ①群 鶏肉・鶏皮, ②群 牛乳, ③群 緑黄色野菜, etc.

冬至とかぼちゃ

冬至は一年で最も昼が短く夜が長い日です。この日を境に日が伸びるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえていくと考えました。それを「一陽来福」といいます。力がよみがえり運氣も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べて無病息災を願います。邪気を払うといわれるあずきと一緒に炊いた「いとこ煮」は、郷土料理の1つで、材料が煮えにくいものから追々入れていくことから「おいおい」を「甥と甥」で「いとこ(従兄弟)」とかけたのが、名前の由来といわれます。



年越しそば

江戸時代、商人の間では月の末日にそばを食べる習慣があり、この名残りが大晦日の年越しそばだといわれます。細くて長いそばを食べることで、新年も細く長く生きられるようにと健康長寿を願いました。また、そばはほかのめん類よりも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味もあるそうです。また別の説では、金銀細工師が散らかった金粉を集めるのにそば粉を練った「そばがき」を使うことから、そばがお金を集める縁起物として、年越しの食べ物になったともいわれます。

Main menu table for Dec 4th to 8th, including columns for Day (曜), Menu (献立名), Energy (エネルギー), and Nutrients (たんぱく質, 脂質, etc.).

一口メモ

難いこの時期においしくなる食べ物。王の中に根をはり栄養成分たっぷりの根菜類です。これらの根菜類は、葉を剥き取らずに、皮を剥いてくれる働きがあります。今日はにんじん・大根・ごぼう・じゃがいもなどの根菜を使って根菜ごま汁にしました。ごまの風味もおいしいですね。

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※ ㊟=業者回収 ㊤=センター回収

Table for Dec 11-15. Columns: Day (曜), 11 (月), 12 (火), 13 (水), 14 (木), 15 (金). Rows:献立名, Energy (エネルギー), Main (おもに体を作る), Side (おもに体の調子を整える), Energy (おもにエネルギーになる), and 一口メモ.

Table for Dec 18-22. Columns: Day (曜), 18 (月), 19 (火), 20 (水), 21 (木), 22 (金). Rows:献立名, Energy (エネルギー), Main (おもに体を作る), Side (おもに体の調子を整える), Energy (おもにエネルギーになる), and 一口メモ.