

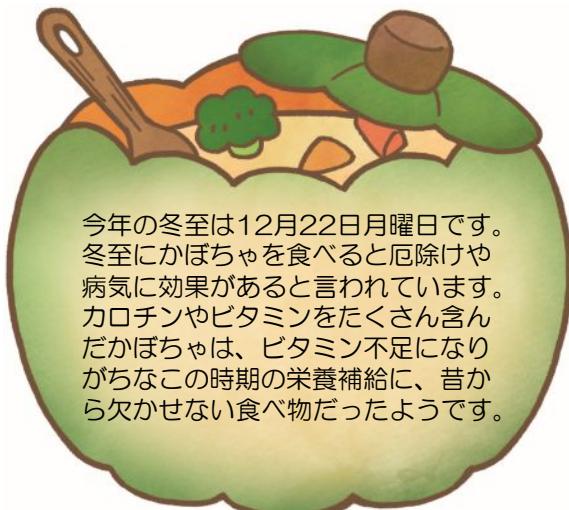


給食だより

今年も残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増すこの時期は空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

旭川市では、インフルエンザの一定点当たりの患者報告数が、20.0人となり、流行発生注意報の基準値10.0人を超えたという報告が11月6日に保健所よりありました。

こまめな手洗いを心がけ、栄養と睡眠を十分にとって、元気に冬を乗り越えたいですね。



今年の冬至は12月22日月曜日です。冬至にかぼちゃを食べると厄除けや病気に効果があると言われています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



給食では12月22日のおやつに、かぼちゃを使った「かぼちゃ小豆蒸しパン」が出ます。北海道産かぼちゃは、国内産のおよそ半分、国内1位の生産量を誇ります。冬から翌年春までは外国産かぼちゃが流通する状況が続いているので、近郊で採れたおいしいかぼちゃが食べられるうちにぜひご家庭でも食べてみてください。



材料はすべて子ども2人分の量です。大人は2倍の量なので、1人分となります。



作り方

- ①かぼちゃは皮、種、わたを取り、茹でてつぶしておきます。
- ②①に溶かしバター、砂糖、牛乳、薄力粉、ベーキングパウダーを加えて、よく混ぜます。
- ③オーブンを170℃に余熱します。
- ④生地を、直径3cm厚さ5mm程度の丸にして、オーブンで20分ほど焼きます。



手洗いをしましょう

手洗いはインフルエンザや、風邪などの予防にも効果があります。給食室では毎日約30秒かけた手洗いを2回行い、最後にアルコール消毒をするのが基本です。

時間をかけた1回の手洗いより、短時間でも2階の手洗いの方がより有効です！

