

もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター

令和7年度 12月号



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



～西多摩保健所からのお知らせ～

＊ ＊ 大掃除の季節 冷蔵庫は大丈夫ですか ＊ ＊

年末の大掃除、皆さんも様々なところを掃除すると思います。特にキッチンエリアは様々な調理器具もあり、手ごわい場所ですね。今回は冷蔵庫の清掃と整理整頓についてお話をします。



1. 冷蔵庫の清掃は定期的にししましょう。パッキンの劣化は庫内の温度管理にも影響しますので、清掃時に冷蔵庫全体を確認しましょう。
2. 庫内の清掃は、箇所別に清掃方法が異なります。取扱説明書やメーカーのHPを参考にしましょう。
3. 冷蔵庫は詰めすぎに注意しましょう。めやすは7割程度です。
4. 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃に維持することがめやすです。デジタルで表示する冷蔵庫もありますが、庫内にも温度計を入れておくと、デジタル表示が故障していないか確認できます。
5. 肉や魚等は、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。冷蔵庫の下段等、場所を決めて保存するようにしましょう。
6. 食品の表示には、消費期限と賞味期限があります。食品の期限を確認し適切に消費しましょう。

【参考】厚生労働省「家庭での食中毒予防」、農林水産省「冷蔵庫のかしこい使い方」

今月の地場野菜(使用予定)

福生市	だいこん 長ねぎ
にんじん	はくさい さつまい
羽村市	チンゲンサイ
	だいこん キャベツ
瑞穂町	こまつな

