

みなさんはどんな正月をすごしましたか？ 正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られない季節ですが、早起きと早寝を心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。

1月是全国学校給食週間があります

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食料難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京・神奈川・千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でうら（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）から給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。

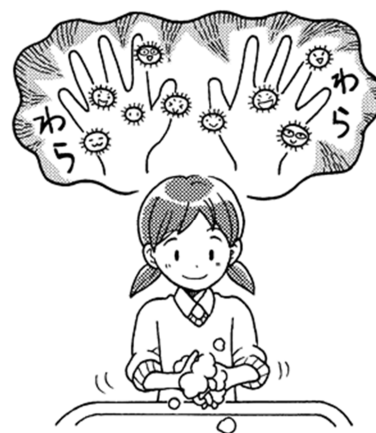
◎ 給食週間には、全て鹿児島県内産の食材を使用した「まるごと鹿児島」の給食やいちき串木野市産の有機野菜やサワーポメロを使ったバームクーヘンなど計画しています。



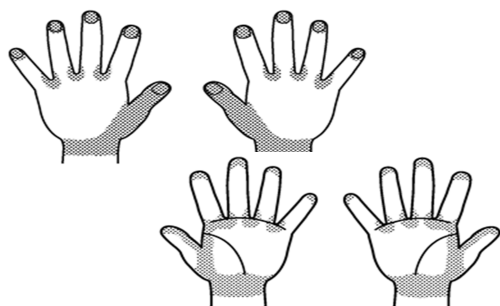
かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザ予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルで拭き取ります。



洗い残しやすい場所



ポイントを知って しっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識しないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残がないように気をつけましょう。



◎作ってみよう！～ぜんざい

材料（4人分）

ざらめ	40g
蒸し栗カット	32g
小豆	60g
塩	0.4g
水	適量
★白玉餅	80g

★は給食では白玉餅を使いますが、お餅を焼いて入れてもいいです。

作り方

- ① 小豆と水を鍋に入れて、水からゆでる。
 - ② あくがでてきたら、水をゆでこぼす。
 - ③ 再度水を入れ、小豆を煮る。（2～3回繰り返す）
 - ④ 小豆が煮えてきたら、ざらめを2～3回に分けて入れる。
 - ⑤ 塩を入れる。栗を入れる。
 - ⑥ 白玉餅を入れて、ひと煮立ちしたら盛りつける。
- ※途中水分がなくなりそうな時は水を足してください。
弱火でコトコト煮るとふっくらな小豆になります。