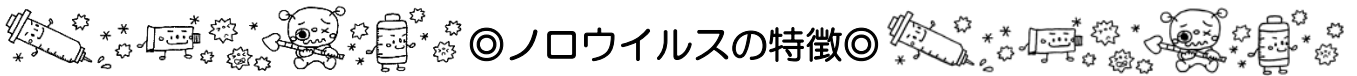




# 給食だより

令和6年2月号

年末年始は雪も少なく過ごしやすい日々が続いていますが、体調を崩している人もいるのではないのでしょうか。暖房をつけた部屋で過ごす時間が長いですが、空気が乾燥するとインフルエンザやノロウイルスなどの菌が活発になります。手洗いうがいは勿論、換気をしたり加湿器で湿度を上げるのも対策になりますが、一番は食事ですっきり栄養を摂り、質の良い睡眠をとることです。規則正しい生活を送れるよう、食事を中心とした生活リズムを作りましょう。



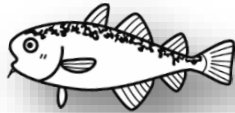
## ◎ノロウイルスの特徴◎

感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも感染してしまいます。主な感染源はウイルスが蓄積した二枚貝を生あるいは加熱不十分で食べたり、感染している人の便や嘔吐物からの空気感染などです。予防としては、十分な手洗い、調理器具の熱湯消毒又は次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）での消毒、食品の十分な加熱、部屋の換気や湿度調節です。ノロウイルスにはアルコール消毒は効果がないので注意しましょう。

## ★今月のレシピ…鰯の味噌マヨネーズ焼き★

《材料》 分量 5人分

- 鰯切り身（50g） 5切れ
- 塩コショウ 少々
- 酒 小さじ1強



### ◎合わせ調味料

- 味噌 20g      • マヨネーズ 20g
- みりん 小さじ1

### 《作り方》

1. 鰯に塩コショウと酒で下味をつける。
2. 180℃に予熱したオーブンまたは魚焼きグリルで15分くらい焼く。
3. 鰯の表面に合わせ調味料を塗り、170℃（または弱火）に温度を下げて更に10分程焼き、焦げ目が付いたら完成です。

●旬の鰯を使ったご飯の進む味付けの主菜です。

## ～\*豆をまいて 厄払い\*～

『鬼は外、福は内』と言いながら豆をまく風習は、前年の邪気をすべて払ってしまうための追難（ついな）という行事が中国から伝わったとされています。豆をまくことで悪い鬼（病気）を追い払い、この時まかれた豆を自分の歳の数だけ、あるいは数え年で一つ多く食べて一年の無病息災を願います。

そんな大豆ですが、体内で作ることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。リジンの働きは、集中力を高めたり、脂肪燃焼効果や成長促進、肝機能の向上などがあります。また、髪や肌を構成するたんぱく質のセラチンを作る働きがあり、セラチンの材料となるシスチン（高野豆腐、麩、かつお節などに多い）と一緒に摂ると育毛効果が期待できるといわれています。

