



令和4年12月
常陸大宮市大宮学校給食センター

今年も残り1ヶ月になりました。寒さが厳しくなり、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予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前に石けんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大切です。食事では栄養バランスに気をつけ、特にビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりととりましょう。

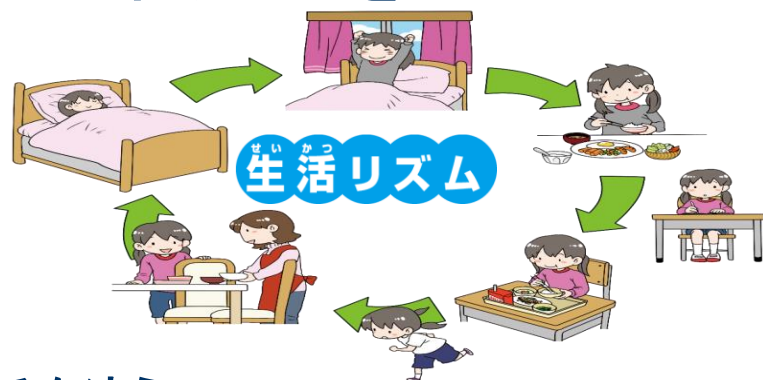


食生活に気をつけて冬を健康に過ごそう！

年末年始は楽しい行事が続くので、生活リズムを崩す人も多くなります。冬を健康に過ごすためにも良い食生活を心がけましょう。

朝昼夕の食事で生活リズムを整える

休み中も毎日決まった時間に朝・昼・夕の食事することで生活リズムが整います。おやつも、時間と量を決めて食べ、食事のすぐ前や寝る前などは、食べないようにしましょう。また、夜ふかしをせず、睡眠時間を十分にとって体を休めることも大切です。



食事の前には必ず手を洗う！

手には、目に見えないウイルスなどの病原体が多く付着しています。手洗いをせずに食事をする、手から口・鼻・目の粘膜を通してウイルスが体内に侵入して、病気にかかりやすくなります。ウイルスによる感染症の予防には、食事前の手洗いがとても効果的です。



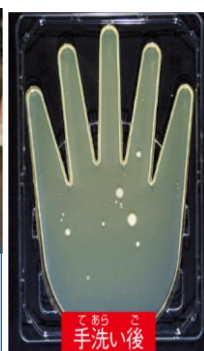
手に付着した病原体



・ウイルスは手を通して体内に侵入します



手についたウイルスなどの病原体は、石けんで丁寧に洗うことで、ほとんどなくすることができます。



愛情をこめて

地場産物紹介 にんじん

今回は、常陸大宮市三美地区で有機農業を行っている、(株)レインボーフューチャーの『にんじん』を紹介します。

11月10日(木)、季節が秋色に染まる中、(株)レインボーフューチャーの大和田社長さんによる有機農業の取り組みや栽培方法について、様々な説明を受けた後、日頃、見かけない葉に触れ、栄養満点で旬の美味しいにんじんを収穫してきました。畑から『すぽっ』と抜ける感触は、やみつきになり、たくさんのにんじんを収穫することが出来ました。



～有機農業へのこだわり～

- ◆土づくり
化学肥料を使用せずに、地元の牛ふん堆肥で土づくりをしています。(地元畜産農家と連携⇒地域循環型農業の実践)
- ◆病害虫・雑草対策
8月の一番暑い時期に、透明防虫ネットで皮膜し、地温を40度以上(太陽熱処理)にすることで、農薬を使用せず、土壌中の病原菌や害虫、雑草種子等を死滅させます。(R2.11月に有機JAS認証)

葉っぱは、ふわふわでとても柔らかい！

収穫体験



収穫は、茎の根元をやさしく掘って、にんじんの肩の部分が見えてきたら、根元近くを持って、上にまっすぐ引き抜きます。



【収穫した葉にんじん】

【にんじんの花】



白い小さな花が集合し、花全体がドーム形をしています。

*にんじんは花が咲く前に収穫するので、花を見かけることは、あまりありません。

堀たての土のついた葉にんじんは、驚くほど色鮮やかで、茎は細長く、硬いです。そして何より、自然のままにゆっくり育ったにんじんは、とても香りが良く、にんじん本来の濃い味がします。

◆旬のレシピ(にんじんゼリー) ◆

生のにんじんから作る「にんじんゼリー！」にんじんとオレンジジュースが相性抜群で、さっぱりとした味になっているので、にんじんが苦手な方でも美味しく食べられるデザートです。



◇材料：4個分(直径10センチのグラス)

- ・にんじん……………1本(100g)
- ・100%オレンジジュース…200ml
- ・砂糖……………20g
- ・水……………大さじ2
- ・ゼラチン……………5g
- *甘さはお好みで調整して下さい。

【作り方】

- ①容器にゼラチンと水を入れてふやかします。
- ②にんじんをすりおろします。
- ③鍋にすりおろしたにんじんとオレンジジュースを火にかけ、沸騰しないように中火で熱し、よく混ぜます。
- ④火を止めて、ふやかしたゼラチンをよく溶かし、粗熱を取ります。
- ⑤器に注いで、冷蔵庫で3時間ほど冷やして完成です。