



2018年12月号
 竜王北中学校
 給食室

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

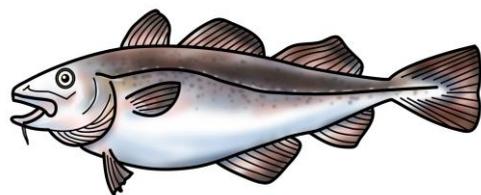
風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



<p>こんな時は忘れずに!</p> <p>外から帰った時</p> <p>食事の前</p> <p>トイレの後</p> <p>動物を触った後</p>	<p>しっかり手を洗うには…</p> <p>1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。</p> <p>2 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗う。</p> <p>3 流水で十分に洗い流す。</p> <p>4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。</p>
---	---

旬の魚「たら」

たらを漢字で書くと「魚」へんに「雪」と書きます。たらは雪が降る頃の冬が旬の魚で、身が雪のように白いことから名付けられました。おなかいっぱい食べることを意味する言葉に「たらふく」があります。たらは大食いで、いろいろなものをおなかがふくれるほど食べる様子からこの言葉が使われるようになったといわれています。あっさりとした味ですが、うま味成分の「イノシン酸」や「グルタミン酸」が豊富なのでおいしく、冬の鍋料理には欠かせない魚です。



冬のお魚 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちよつとむずかしい
 レベル★★★=とつてもむずかしい

Q1 レベル★
 プリのように成長とともに名前が変わる魚のことをなんと呼ぶ？

モジャコ
 ワカシ
 ハマチ/イナダ
 プリ

※地域によっても呼び方が違う。

- 改名魚
- 出世魚
- 変身魚

Q2 レベル★
 白い身が持ちょうのタラを漢字で書くと、魚へんに何？

① 白 ② 雪 ③ 雲

魚？

Q3 レベル★★
 海が荒れる冬の日本海でとれ、雷にちなんだ名前がついた魚は？

① ハタハタ
 ② ピカピカ
 ③ ゴロゴロ

Q4 レベル★★★
 フグが持つもう毒について

① 正しい文章はどれ？

- 生まれつき毒がある
- おなかをふくらませて毒をつくる
- 食べる物から毒をためる

Q5 レベル★★
 体のあらゆる部分が食べられ、それを「七つ道具」と呼ぶ、冬においしい魚は？

① マグロ ② サケ ③ アンコウ

答え Q1=②(ほかにアサキやサワラなど) Q2=②(鱈) Q3=①(雷を意味するといわれる) Q4=③(毒を持つ貝やトナドをエサにしているため) Q5=③(アノコウの七つ道具とは、皮・肝臓・卵巣・胃・えら・ひれ・身のこと、骨と頭の一部をのぞいたすべてが食べられることを意味する)

