

12月給食たより



←市ホームページでは、
毎日の給食を栄養士の
ひとくちコメントを添えて
写真付きで紹介しています！

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、
うがいも忘れずに！



正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

| | |
|---|--|
| <p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p> | <p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p> |
| <p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p> | <p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。</p> |

●12月のメニュー紹介

ふるさと給食

☆今回のふるさと食材… ゆず

…ごはん・牛乳・ゆず照り焼きチキン・かぼちゃのみそ汁

櫛野農園さんの「ゆずティ」を調味料として活用したゆず風味の照焼チキンです♪
ゆずティはゆず皮の入ったマーマレードジャムのようなもので、ゆずのさわやかな香りがします。

冬至メニュー

☆今年の冬至は… 12月22日(水)

…一年間でもっとも昼が短い冬至。

かぼちゃを食べて邪気を払い、ゆず湯に入って身を清める風習があります。

22日の給食にはゆずとかぼちゃを使っています。

