



手洗いは、感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。
ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。



冬休みの食生活~10のポイント



<p>た (食) ベすぎに気を つけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p>い ち(1) 日3食、 規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>や さい(野菜)を たっぷり食べよう</p>	<p>す ずんで、おうちの人 のお手伝い をしよう</p>
<p>み んなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と量を決 めてとろう</p>	<p>—以上のことを心がけて、 お過ごしください。</p>	

12月の給食目標は、「マナーを守って喫食しましょう」です！

今月の給食

セレクト給食 9日(月)



二学期は、揚げパイセレクトにしました。
当日は自分で選んだデザートを食べます。
旬のりんごと旬のさつまいもを合わせた「アップルポテトパイ」が115名、
バナナとチョコを合わせた「バナナチョコパイ」221名です。
当日は「豆乳クリームスパゲティ」「オムレツ」「フレンチサラダ」のデザートとして予定
しています。

冬至・山梨県 給食 20日(金)

冬至は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。昔の人は、この日を過ぎれば太陽の力が戻ってくると信じ「運」がよくなるように「ん」がつく食べ物を食べたり、栄養のあるかぼちゃ（南瓜）や魔除けになる小豆などを食べて、冬至を乗り越えようとしてきました。
山梨県の郷土料理「かぼちゃほうとう」「せいだのたまじ」と、冬至湯にもつかわれる「柊」入りの和え物を予定しています。



山梨県ほうとう

フィンランドの料理 23日(月)

フィンランドの北部ラップランドには、サンタクロース村があります。
「コルヴァプースティ」（シナモンロール）
フィンランドで最も愛されているパンです。「コルヴァプースティ」と呼ばれ、「ピンタされた耳」の意味です。シナモンとカルダモンのスパイスが香ります。
「リハプッラ」（ミートボールシチュー）
定番料理です。フィンランド語では「リハプッラ」と言うそうです。
「ロソッリ」
フィンランドのクリスマスでは定番の、ゆで卵が入った、彩り鮮やかなサラダです。
給食では玉ねぎドレッシングで和えましたが、本来の味付けは塩コショウとピクルスで味付けします。

フィンランドの食文化・・・



寒さが厳しいフィンランドでは、長い冬に備えて食べ物を保存するために、肉や魚を乾燥させたり、塩漬けや燻製にしたりする技術が発達しました。
その土地でとれる旬の食材をシンプルに料理するのが特徴です。