

12月給食だより



冬休みの食生活~10のポイント



~ 12月の給食目標 ~
寒さに負けない食生活を送ろう

寒さが日に日に厳しくなってきました。年末年始は楽しいイベントが目白押しです。体調を崩さないように規則正しい生活を心がけ、感染症を予防しましょう。

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。

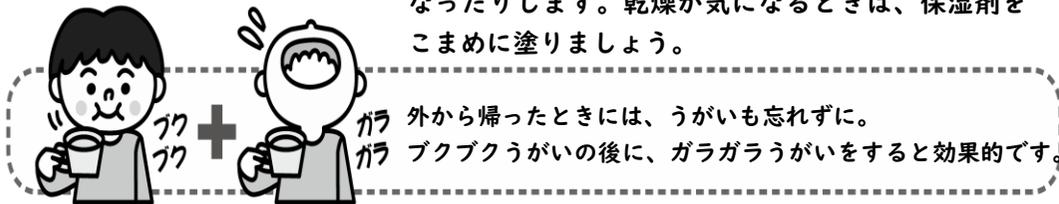
汚れの残りやすい部分は念入りに。

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。



| | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| た (食) へすぎに気をつけよう | の (飲) み物は甘くないものを選ぼう | し っかり手を洗ってから食事をしよう | い ち(1)日3食、規則正しく食べよう |
| ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう | ゆ っくりよくかんで食べよう | や さい(野菜)をたっぷり食べよう | す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう |
| み んなで食卓を囲む機会を作ろう | を (お) やつは時間と量を決めてとろう | 以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。 | |

~ 給食試食会を実施しました! ~

11月19日(火)に給食試食会を実施しました。当日は22名の保護者の方に参加いただき、給食での取り組みや栄養価などをお話しさせていただきました。その後、人気の鮭のバター醤油ご飯、揚げだし豆腐、和え物、みそ汁を試食していただき、和やかな時間を過ごしました。「減塩なのにおいしい!」「給食についてよくわかりました」などうれしい感想をいただきました。参加いただいた皆様ありがとうございました。これからも安全でおいしい給食の提供に努めていきます。

