

給食だよい

〇今月の給食目標〇

しずかにたべよう。

低・しずかにたのしくたべよう。

中・静かに食事をしよう。

高・静かに食事をしよう。

12月になり、いよいよ寒さも本格的になって来ました。冬になると心配なのはかぜ。日頃から健康に気をつけてかぜをひかないようにしましょう。また、予防のために、好き嫌いをしないで、栄養バランスのとれた食生活を送りましょう！

◆手洗いをきちんとしていますか？◆

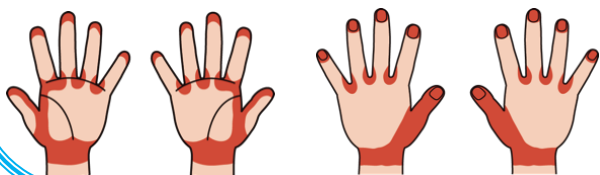


わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。このようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取りましょう。



洗い残しやすい場所



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しができてしまいます。

洗い残しやすい部分としては、**つめと指先、指と指の間、親指、手首**などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立て、洗い残がないように気をつけましょう。

知っていますか？食文化

年末年始は日本の伝統的な食文化に触れるよい機会です。先人の知恵と願いがこめられた食文化を大切にしましょう。

冬至かぼちゃ



冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽を浴びて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の白にかぼちゃを食べると病気になるまいと考え、食べるようになりました。



年越しそば

大晦日の夜に食べるそばのことです。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願うことや、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いから逃れることなど、食べる理由がいろいろあります。



おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。おめでたい材料が使われています。めでたいの「鯛」、喜ぶの「昆布」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などです。その他にも、黒豆、田作り、数の子などがあります。



～今月の地産地消食材 はくさい～



白菜は、11月～2月が旬の冬を代表する野菜です。白菜の主成分は水分ですが、風邪を予防してくれるビタミンCや、血圧を下げる働きのあるカリウム、骨や歯のもとであるカルシウム、マグネシウムなどの栄養が、微量ながらもまんべんなく含まれています。また、消化をよくしたり、血栓ができるのを防いだりする働きもあります。



裏面は「あげぼん」の作り方です。