



# 給食だより 12月号



## 寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

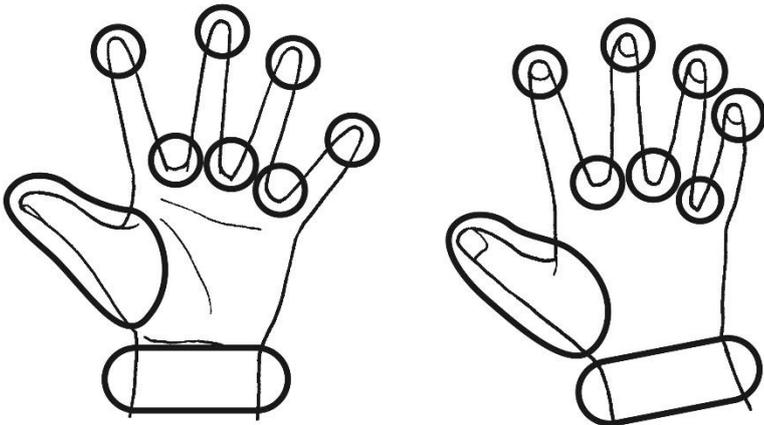
手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついてることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使ってていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



### 洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

### 和食の日 ぶんきょう 和食

冬至は一年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があり、そうすることで風邪をひかないといわれています。また、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるとされています。



給食では、かぼちゃ入りのすいとん汁、魚のゆずみそ焼き、れんこんやにんじんを使ったきんぴらごぼうを作ります。

### セレクト給食

給食委員会の活動で、10日にセレクト給食を行います。今回は豚のしょうが焼きとみそ焼きから選びました。結果は以下のとおりです。

豚のしょうが焼き 134人



豚のみそ焼き 68人



給食委員のみなさん、いつもありがとうございます！