



12月食育たより



令和3年12月
皆野町学校給食センター

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように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て、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

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。

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手の甲をのばすように洗う。逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ③指先・爪の間を、指の間を洗う。
- 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。



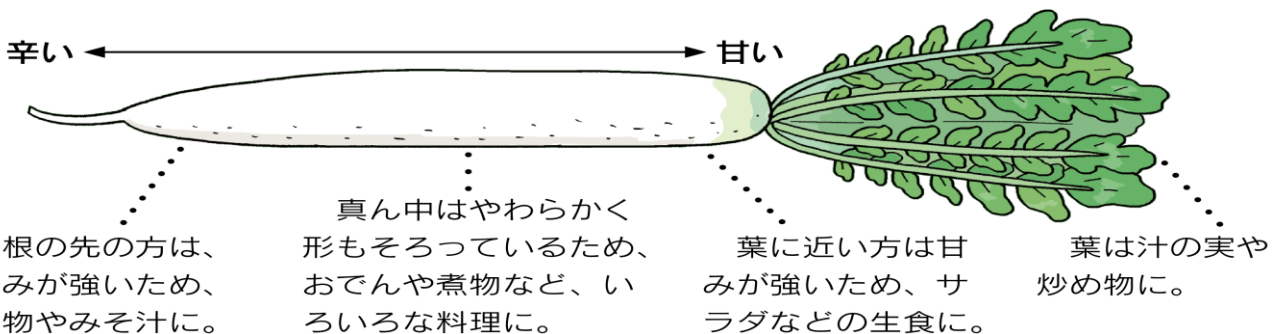
外から帰ったら、うがいも忘れずに！



《 今月の食に関するお話し♪ 》

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



「冬至にゆず湯とかぼちゃ」

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



「み～なケーキ」

皆野町の「亀沢屋」さんのケーキが給食に登場します。おたのしみに♪

