



12月給食だより

No.8 令和6年 12月1日

埴町学校給食センター

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。

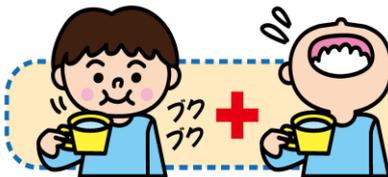
流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



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ったりします。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



ブクブク



ガラガラ

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。

ブクブクがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。



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 タ</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 すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み ン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>一以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてください。</p>	

出典：学校給食 12月号



ささはらようちえん きゅうしょく けんがく
笹原幼稚園～給食センター見学～

11月7日(木)、笹原幼稚園のみなさんが給食センターへ見学に来ました。
 2階から調理室を眺め、調理員さんがお魚の温度を計る様子や、大きな鍋で炒めたり、スープを作っている様子を見学しました。さらに、調理員さんが毎日使用しているへらとお玉、大鍋と同じサイズの輪っかをホースで用意し、体験してもらいました。



調理員さんがお魚の温度を計ったり、数えたり、
 大きなお鍋で、炒め物やスープを作っている様子を見ました。
 担当場所により、エプロンの色が違うことに気付きました。



調理員さんが毎日使っているへら・お玉を、持ち上げたり、背比べをしました。おうちより大きいといった声や、重たいと言って一生懸命、持ち上げていました。さらに、大鍋と同じサイズの輪っかを用意し、何人入るかチャレンジしてもらいました。♪



給食は、たくさんの方が関わってできていることを学びました。毎日の給食をたくさん食べて、素敵なお兄さん・お姉さんをめざしてください☆

けんこうおうえん
【 ふくしま健康応援メニュー 】

しゅん しょくざいかつようじょうこんだて
【 ふくしま旬の食材活用事業献立 】

11/19 (火) 提供

- ・食パン
- ・くりコロッケ
- ★大根の梅ドレサラダ
- ★キャベツと鶏肉のカレーミルクスープ
- ★牛乳



11/22 (木) 提供

- ★ごはん
- ★県産カジキかつ
- ・ひき菜いり
- ★もやしのみそ汁
- ★県産まんてん大豆
- ★牛乳



★…福島県産の食材を含む