

12月給食だより



令和7年12月 小出学校給食センター



こんげつ きゅうしょくもくびょう 今月の給 食目標

> からた

繁はクリスマスやお正角などの楽しいイベントが多くあります。また、進級にむけて大事な時期でもあ ります。風邪やインフルエンザの流行に負けない、丈夫な体をつくりましょう。

冬を元気に過ごすための ごつのポイント!







寒さに負けないためには、ズバリ、質の食材を使った食事がポイントです! 撃にじんを立える食材には、からだを温めたり、発疫力を高めたりするものがたくさんあります。



かぼちゃ



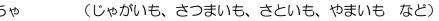








ブロッコリー





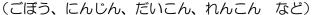






みかん







さば



1510

など

きた。 今年の冬至は 12月22日です。 とうじ ねん もっと たいよう で じかん みじか ひ む さかい すこ 冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しず いちょうらいふく ふゆ ぉ はる こりとも呼 むかし ひと たいよう ちから よわ にんげん うんき おとろ かんが ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたこと とう じ ひ た ちから 冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、こううん ょ こ むびょうそくさい ねが ふうしゅう き 幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

12月22日(月)の輸送をには、かぼちゃ(なんきん)・れんこん・にんじん・ ゆず を 取り込れています。 残さず食べて、 完気に過ごしましょう!



でまたいは、一般などでは、 かんせんしょうよぼう 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が、いろいろな物に触れる手には細菌やウイルスなどがたくさんついています。首分首身の懲染症を防ぐとともに、間りの人へ懲染を送げないためにも、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

★正しい手の洗い方★



ピカピカな手で はくじ 食事をしよう!











① 手を水でぬらしてからせっけんをつけ、こするように洗います。

② だれの残りやすい部分 (指先、爪、指と指の間、親指、 手首など) は念入りに。

③ 流水でしっかりと洗い流 し、清潔なハンカチなどで水分 を拭き取りましょう。

ಕゅうしょくじゅんで 給 食 準備のときは、 給 食 当番以外の人も、全員がマスクをつけます。

製造、マスク と ハンカチ を忘れずに持ってきましょう。

保護者の皆様、ご協力をお願いいたします。

