

# 給食だより 12月



先月から急に寒くなりました。空気も乾燥しています。空気が乾燥してくると、インフルエンザウイルスやノロウイルスなどの感染症にかかりやすくなります。規則正しい生活や、栄養バランスのとれた食事も大切ですが、まずは正しい「手洗い」と「うがい」について知りましょう。

## 手洗いは感染症予防の基本です！

みなさんの「手」はいろいろなものをさわっています。いろいろなものをさわった手は、見た目はきれいに見えますが、実際には細菌やウイルスなどがたくさんついています。細菌やウイルスなどがついた手で、食べ物をさわって食べると、口から細菌やウイルスが入ってきてしまいます。自分自身が細菌やウイルスに感染しないために、そして周りの人につさないようにするために、食事の前には手を洗いましょう。



## 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

汚れの残りやすい手首やつめのあたりは念入りに洗います

流水でしっかりと洗い流し、きれいなタオルなどで手の水分をふきとります



## 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、水がしみるので手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが手につきやすくなったりします。手の水分をしっかりふきとること、そして、手荒れがある時はハンドクリームなどの保湿剤をこまめにぬりましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

## 予定献立表

12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)												
ご飯 プルコギ 小松菜の辛子和え みそ汁 柿	ご飯 ぶり大根 大豆の磯煮 のっぺい汁	キャロットライス 鶏肉の マスタード焼き ごぼうスープ	★タンメン シュウマイ ★フルーツ入り 杏仁豆腐	ご飯 卵焼き ★わかめのサラダ 豚キムチ鍋風煮												
エネルギー802kcal 蛋白質32.0g 脂質20.0g	エネルギー872kcal 蛋白質36.9g 脂質27.3g	エネルギー792kcal 蛋白質31.3g 脂質24.8g	エネルギー817kcal 蛋白質31.7g 脂質25.6g	エネルギー805kcal 蛋白質35.3g 脂質23.8g												
12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)												
ご飯 豚肉の バーベキューソース ポテトのチーズ煮 ABCスープ	鮭ピラフ マカロニの クリーム煮 フルーツジュレ	ターメリックライス チキンカレー ★まめまめサラダ	マーボー丼 ★ナムル 白菜と ベーコンのスープ	<誕生日給食> ピザトースト 鶏肉のマーマレード煮 ★花野菜のサラダ ミネストローネスープ												
エネルギー873kcal 蛋白質34.8g 脂質29.4g	エネルギー917kcal 蛋白質31.5g 脂質21.7g	エネルギー897kcal 蛋白質32.8g 脂質29.4g	エネルギー786kcal 蛋白質29.6g 脂質25.4g	エネルギー865kcal 蛋白質39.6g 脂質37.9g												
12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)												
カレーピラフ ★ポテトサラダ 野菜と豆の ミルクスープ	ご飯 豚肉のかりん揚げ ふろふき大根 すまし汁	ご飯 さばのみそ煮 ほうれんそうの ごま和え うーめん汁 りんご	★かけうどん かき揚げ ゆで豚の ごまだれ和え バナナ	★親子丼 冬至かぼちゃ みそけんちん汁 ゆずゼリー												
エネルギー926kcal 蛋白質29.1g 脂質34.3g	エネルギー851kcal 蛋白質33.7g 脂質22.3g	エネルギー831kcal 蛋白質33.4g 脂質23.2g	エネルギー779kcal 蛋白質28.5g 脂質21.2g	エネルギー890kcal 蛋白質35.2g 脂質22.1g												
12月23日(月)	※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※★マークはリクエストメニューです。 ※13日の誕生日給食は12月生まれの人にケーキを出します。															
ミートドリア フライドチキン ★クリスマスのサラダ 野菜スープ いちごケーキ エネルギー860kcal 蛋白質32.4g 脂質33.8g	<h3>冬休みの食生活～10のポイント</h3> <table border="1"> <tr> <td><b>た</b> (食)べすぎに気を つけよう</td> <td><b>の</b> (飲)み物は甘くない ものを選ぼう</td> <td><b>し</b>っかり手を洗って から食事をしよう</td> <td><b>い</b>ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</td> </tr> <tr> <td><b>ふ</b>ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</td> <td><b>ゆ</b>っくりよくかんで 食べよう</td> <td><b>や</b>さい(野菜)を たっぷり食べよう</td> <td><b>す</b>すんで、おうちの お手伝いを しよう</td> </tr> <tr> <td><b>み</b>んなで食卓を囲む 機会をつくろう</td> <td><b>を</b>(お)やつは時間と量 を決めてとろう</td> <td colspan="2"><b>い</b>以上のことを心掛けて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</td> </tr> </table>				<b>た</b> (食)べすぎに気を つけよう	<b>の</b> (飲)み物は甘くない ものを選ぼう	<b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう	<b>い</b> ち(1)日3食、 規則正しく食べよう	<b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう	<b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう	<b>や</b> さい(野菜)を たっぷり食べよう	<b>す</b> すんで、おうちの お手伝いを しよう	<b>み</b> んなで食卓を囲む 機会をつくろう	<b>を</b> (お)やつは時間と量 を決めてとろう	<b>い</b> 以上のことを心掛けて、 楽しい冬休みを お過ごしください。	
<b>た</b> (食)べすぎに気を つけよう	<b>の</b> (飲)み物は甘くない ものを選ぼう	<b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう	<b>い</b> ち(1)日3食、 規則正しく食べよう													
<b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう	<b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう	<b>や</b> さい(野菜)を たっぷり食べよう	<b>す</b> すんで、おうちの お手伝いを しよう													
<b>み</b> んなで食卓を囲む 機会をつくろう	<b>を</b> (お)やつは時間と量 を決めてとろう	<b>い</b> 以上のことを心掛けて、 楽しい冬休みを お過ごしください。														