

12月給食だより

あきる野市 学校給食 センター

今月の給食目標

寒さに負けない体をつくろう

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

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、一見きれいにみえても、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

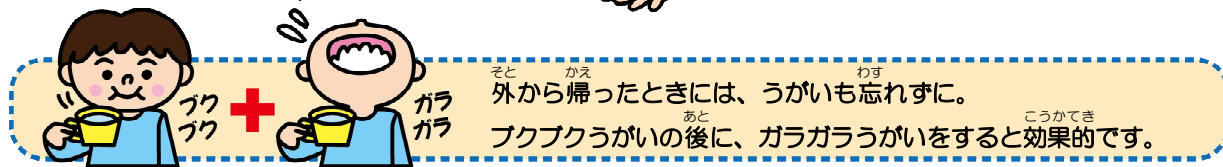
せっけんをつけ、こするように洗います。

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。



冬休みの食生活～10のポイント

た (食)ベすぎに気を付けよう 	の (飲)み物は甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから食事をしよう 	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで食べよう 	や さい(野菜)をたっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み ンなで食卓を囲む機会をつくろう 	を (お)やつは時間と量を決めてとろう 	一以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。	

★今年度実施した「給食試食会」で保護者の皆様からいただいたうれしい声を紹介します★

- 子どもは好き嫌いが激しいのですが、給食をきっかけに食べられるようになった食材がたくさんあります。とても感謝です。
- 給食も地場の食材を使ったり、丁寧に作っていただいているのがわかり安心しました。
- 思っていたより全体的に薄味でビックリしました。計算された塩分だと思うので、家で濃い味付けにし過ぎていると反省しました。とてもバランスの良いメニューで、健康的でした。
- 当たり前のようにいただいている給食が、毎日大変なご苦労をされて届けてくださっているのを改めて知ることができ、感謝し得るべく好き嫌いせずに食べてもらえるように娘達にも話したいと思います。
- 子供達は家で今日の給食の〇〇が美味しかったとよく話してくれます。あとは魚の〇〇焼きを作ってほしいとリクエストをもらうこともあり、レシピを調べてみると家ではやらない味付けだったりするので、子供達の意外な好みを知ることができて色々勉強になっています。これからも給食について家族で話し合ったり、苦手なものでも食べることにチャレンジして、残さず感謝を忘れないように伝えていきます。ぜひ来年度も試食会の機会があれば参加したいと思います。

12月給食だより

あきる野市 学校給食センター



今月の給食目標

寒さに負けない体をつくろう



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

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。

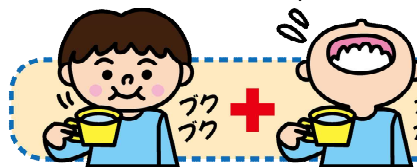
流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



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。



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。



冬休みの食生活～10のポイント



た べすぎに気を つけよう 	の み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、規則 正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お)やつは時間と量 を決めてとろう 	—以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。	

★今年度実施した「小学校での給食試食会」で保護者の皆様からいただいたうれしい声を紹介します★

- ・子どもは好き嫌いが激しいのですが、給食をきっかけに食べられるようになった食材がたくさんあります。とても感謝です。
- ・給食も地場の食材を使ったり、丁寧に作っていただいているのがわかり安心しました。
- ・思っていたより全体的に薄味でビックリしました。計算された塩分だと思うので、家で濃い味付けにし過ぎていると反省しました。とてもバランスの良いメニューで、健康的でした。
- ・当たり前のようにいただいている給食が、毎日大変なご苦労をされて届けてくださっているのを改めて知ることができ、感謝してなるべく好き嫌いせずに食べてこられるように娘達にも話したいと思います。
- ・子供達は家で今日の給食の〇〇が美味しかったとよく話してくれます。あとは魚の〇〇焼きを作ってほしいとリクエストをもらうこともあり、レシピを調べてみると家ではやらない味付けだったりするので、子供達の意外な好みを知ることができて色々勉強になっています。これからも給食について家族で話し合ったり、苦手なものでも食べることにチャレンジして、残さず感謝を忘れないように伝えていきます。ぜひ来年度も試食会の機会があれば参加したいと思います。