



給食だより 12月

<12月22日は冬至です>

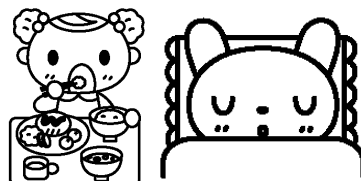
1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を境に少しずつ昼間の時間が長くなります。冬至の日は、かぼちゃを食べると病気になるといわれていたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれていたりします。



● なんでも食べよう！かぜに負けない体づくり



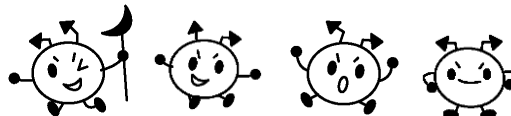
感染症に負けない体づくりのためには、免疫力を高めることが大切です。ご家庭でも、バランスの取れた食事をとり、適度な運動と十分な睡眠・休養を心がけることが感染症予防になります。



● 冬に多いノロウイルス食中毒



ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生しますが、特に冬に流行します。症状は嘔吐や下痢、腹痛などで、抵抗力の弱い子どもは重症化することもあります。食品は中心部までしっかり加熱するようにしましょう。



● 手洗いでばいきんにバイバイ

手洗いは、風邪や新型コロナウイルス感染症、ノロウイルスなどの予防に効果があります。石鹸を使っていねいにこまめな手洗いをしましょう。

1 流水で洗う 	2 石けんを手取る 	3 手のひら、指の腹面を洗う 	4 手の甲、指の背を洗う
5 指の間(側面)、股、付け根を洗う 	6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う 	7 指先を洗う 	8 手首を洗う(内側・側面・外側)

♡ 今月の給食 ♡

給食でも人気の唐揚げから今月登場するのは「レモン油淋鶏」です。ふつうはお酢が効いたネギたっぷりのタレを唐揚げにかけたものですが、給食ではお酢の代わりにレモン果汁を使い、お酢とは違った爽やかな味わいになっています。

定番の唐揚げですが、下味を変えたり、たれを作ってかけたり、いろいろアレンジができるのでこれからどんな唐揚げが登場するのか楽しみにしててください。

