



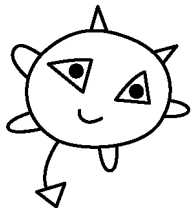
給食だより 12月

<12月22日は冬至です>

冬至は1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至には、かぼちゃや小豆粥を食べる風習があります。そのほか、れんこんやうどんなど「ん」がつく食べ物を食べると運に恵まれるといわれています。



● 子どもたちに手洗いの大切さを伝えましょう



手はいろいろなものに触れます。そのため、目に見えない汚れや細菌、ウイルスなどが付着する可能性があります。手を洗わずに食事すると、細菌やウイルスなどが手を介して、体内に入ってしまいます。それを防ぐためにも食事の前後は石けんを使って、ていねいに手を洗う習慣を身につけましょう。

● 食事の前後の手洗いについて

食前の手洗いは、遊びなどで手についた汚れやばい菌などを洗い流すために必要です。また食後の手洗いは、マスクを外して食事をした時に、ウイルスが入っているかもしれない飛沫が手についたり、食事の準備や後片付けで飛沫が手についたりする可能性があるからです。それを洗い流すために食後の手洗いが大切です。



● 手の洗いかた



今月の給食



今月は久しぶりに登場する「揚げ豆と小魚の甘辛煮」を紹介します。このメニューは、水煮大豆にでん粉などをまぶして揚げたものと乾燥した小魚を、甘辛いタレでからめたものです。

子どもたちは豆や魚が苦手というイメージがありますが、見た目も渋い感じですが毎回好評です。柔らかい大豆としっかりした小魚の食感をよく噛みながら楽しんでほしいと思います。

20日の給食に出るので、展示食を覗いてみてください。

