



12月給食だより

平成30年12月12日
水上村学校給食センター

冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。

【生活リズムを整えるコツ】



起きたら日光を浴びる

朝ごはんを必ず食べる

決まった時間に食事をする

寝る直前にデジタル機器を使わない

スマホ ゲーム

OFF

夜食は控える

※食事が遅くなる
ときは、夕方に
軽く食べて2回に
分けるなど工夫を

日中は適度に運動する

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

こんな時は忘れずに!

外から帰った時 食事の前

トイレの後 動物を触った後

しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

さつまいもがとれました!

12月11日に岩野小学校からいただいたさつまいもを「蒸しパン」にし、給食で出しました。さつまいもの甘みがあり、子どもたちも喜んで食べていました。ありがとうございました。



ふるさと

くま 球磨さんだより 12月号



平成30年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材



もちごめ

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。

◆5月～6月頃にかけて田植えが行われ、秋になると稲は実が熟して垂れてきます。これが収穫のサインとなり、9月から10月頃に稲刈りが行われます。

◆おいしい水があって、寒暖の差が大きい熊本県は、日本有数の米どころです。県内各地でおいしい米作りに取り組まれています。

◆お米には、2種類あります。「ごはん」として食べる「うるち米」と、餅やせんべいなどに加工して食べる「もち米」があります。もち米は、もちもちとした粘り気があるのが特徴です。



☆ 旬（地域により違います）

あき秋（新米が出回るのは9～12月）

☆ 熊本県の主なお米の産地は？

きくちし
菊池市

（生産量が多いのは八代市、熊本市）

つく りょうり
Q「もちごめ」から作る料理はどれでしょう？

球磨たんてい



クイズ

① ごはん

② おこわ

③ チャーハン

④ おこわ

⑤ 揚げもち