



12月給食たより

令和3年12月

水上村学校給食センター

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりととって、適度な運動と十分な睡眠心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜	主菜
主食	汁物

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。

ふるさと

くま 球磨さんだより 12月号



令和3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 豚汁