

12月ほっかほっかたより

(きゅうしょくだより)



書：中北小学校 健康委員

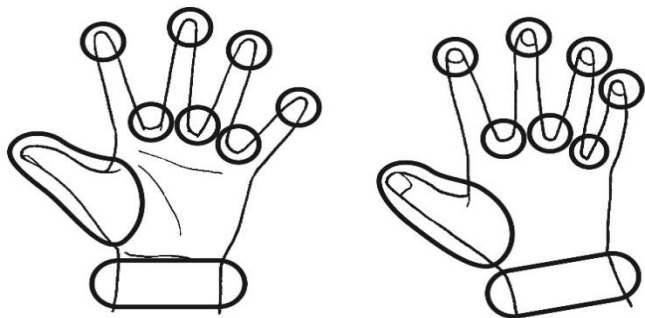
上共同調理場 (文責：渡邊)

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

©少年写真新聞社2024

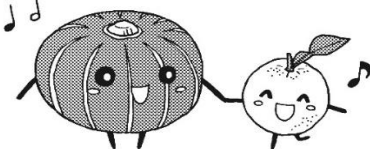
食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する(85~90℃で90秒間以上)ことが効果的です。



今年(ことし)は12月21日が冬至

冬至は、1年中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、おおよそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。



給食では、二十日に「冬至メニュー」として、「かぼちゃ」や「ゆず」をつかった献立が登場します。「運盛りうどん」は、《ん》のつく食べものがはあったうどんになります。《ん》のつく食べものは、運気を呼び込んでくれるといわれています。なにがはいつているか、献立表の材料や当日の給食をみて探してみてください。

かぼちゃも別名…OhOh

といいます。こたえは、冬至メニューの日に紹介します。

どんぐりパン うどん	どんぐりパン かまいたたき
かみかみサラダ	やさしいあんまりきんぴら いどとして美味しいからです。

(中北小)

クイズ キャベツの仲間はどれかな?

- ①セロリ
- ②ブロッコリー
- ③れんこん



11月の連絡ノートより

ごはん すまし汁	魚とサラダがとておいしかったです。しおがいた魚にあまりサラダがなかったので、とてもおいしかったです。
魚の塩麹焼き 野菜と油揚げの和え物	

(こたえは、一番下にあります)

いつもコメントありがとうございます。

(中南小)

ごはん粒をきれいにとるには…

寒くなってくると、空気がかわいて、おちゃわんや容器についたごはんなどが、とれにくくなってきます。給食では、ごはんのいれものに、おちゃわん1杯の水をいれてもらうように、協力をお願いしています。この1杯の水のおかげで洗いやすくなりました。ありがとうございます。おうちでも、食べたあとのお皿は、水などにつけておくと洗いやすくなるので、小さなお手伝いのひとつになります。



おちゃわんのごはん粒をあつめながら食べてくれています。

となりの席の友達に合格をもらいかたづけています(上小2年生)



毎朝1杯と1杯の水をいれ、お皿を洗うのが、お皿を洗うのにとても大切なことです。お皿を洗うのは、お皿を洗うのにとても大切なことです。お皿を洗うのは、お皿を洗うのにとても大切なことです。