

12月 食育たより



益城町学校給食センター

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。

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 手の甲をのばすように洗う。
- 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り、適切な運動と十分な睡眠を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。

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多くなります。

つれるかな? 冬に美味しいお魚クイズ

海の中に、冬に美味しい5種類の魚が泳いでいます。

つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな? ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

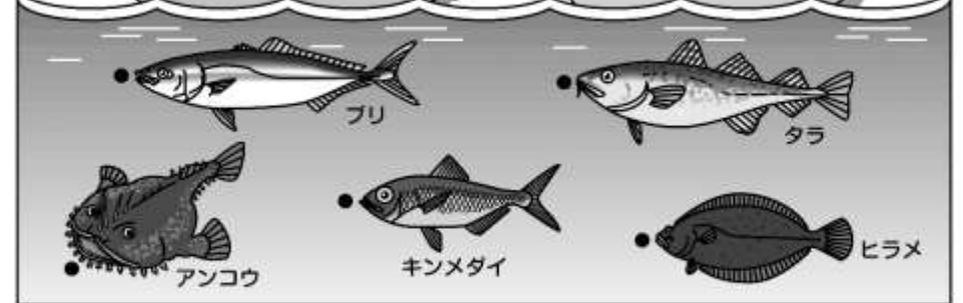
Q1 からだの色を変えて敵から身を守ることができると、お刺身やムニエルなどいろいろな料理で食べられるし、ひれを動かすための筋肉「えんがわ」は、コリコリしておいしいよ。

Q2 深くて暗い海の中でも獲物を見つけられる大きな目があるよ。高級な魚で、煮物にするととてもおいしいよ。

Q3 魚鱗に書かれた「鱈」と書かれた魚で、冷たい海にすんでいるよ。何の料理にも合う白身魚で、冬は鍋料理にしてもおいしいよ。

Q4 深い海で獲物を待ち伏せして、大きな口で丸のみにするよ。茨城県の郷土料理として鍋料理が有名で、いろいろな部位をおいしく食べられるよ。

Q5 成長するにつれて名前が変わる「出世魚」で、お正月に食べる地域もあるよ。英語では「Yellowtail」というんだって。



こたえ Q1-ヒラメ Q2-キンメダイ Q3-たら Q4-アンコウ Q5-ブリ