

きれいに手を洗おう！

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが面倒になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



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、手のひらをよく洗う。
- 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洗う
- 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汚れとせっけんをよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。



もうすぐ冬休み！

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

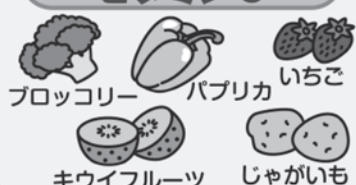


強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



～2学期も無償提供していただきました！～

12月11日(木)のコーンポタージュに使われる「スキムミルク」は『有限会社 静狩急行』様より提供していただきました。スキムミルクは牛乳に比べて、低カロリー・高たんぱくで、カルシウムも多く含まれています。感謝の気持ちを込めて残さずに食べましょう！

23日(火) 西小6年生考案献立

食に関する授業の中で、1食分の献立を考えました。メニューは「わかめご飯、おとも汁、チキンの照焼、小松菜のごま和え、牛乳」です。栄養バランスや季節感、いもどりなどにも気をつけて、冬の季節に温まる献立を考えてくれました！おとも汁のさつまいもは、「シルクスイート」という伊達産の食材を使っています。

今回の献立のポイント！

冬の季節においしくあたたまるような献立になるように考えて作りました。

18日(木) 地産地消& クリスマスマニュー

今日は、伊達産の長ねぎを使った「ねぎたっぷりスープ」と、伊達産のさつまいもとクリームチーズを和えた「さつまいものサラダ」です。この時期の野菜は甘みが増しより美味しくなっています。地元野菜の美味しさを味わいましょう。また、近づくクリスマスのメニューとして、もみの木を形どった「もみの木チキン」やイチゴ味の「クリスマスゼリー」がつけます。どうぞお楽しみに！

3日(水) 郷土料理の日【山梨県】

今日は山梨県の郷土料理の「ほうとう風うどん」です。ほうとうは小麦粉で作る平打ちの麺や季節の野菜を味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。手間がかからず栄養満点のため、戦国武将の武田信玄が戦いの際に食べていたといわれています。

としこ 年越しそば



今年の冬至は 12月22日

22日(月)の給食にはかぼちゃ団子汁がつけます！

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

～伊達市農協青年部様より無償提供していただきました！～

12月18日(木)のさつまいものサラダと、23日(火)のおとも汁で使われるさつまいもは『農協青年部』様より提供していただきました。糖度が高くしっとりした食感を持つ伊達産の「シルクスイート」という品種です。味わいながらいただきます！

豆知識：年末行事食は新年の願いが込められています