

12月給食たより

新温泉町学校給食センター Tel. 0796-82-1397

寒さに負けず、しっかり手を洗おう! 外から帰ったら、うがいも忘れずに!

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。予防の基本は「手洗い」。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。体調をくずさないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。

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。だらだら食べると、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あります。

月	火	水	木	金													
1 ごはん お好み焼き(個食マヨ) れんごんの和え物 豆腐のみそ汁 【カミカミメニュー】	2 牛乳 ひじきごはん サワラの三味焼き キャベツ梅風味 さつま汁	3 牛乳 ごはん 手作りカレー魚ロッケ 青菜のごま和え 湯葉のすまし汁	6 牛乳 ツナトースト 切干大根のサラダ 冬野菜のミネストローネ	7 牛乳 ごはん お魚ナッツ 中華風和え物 かきたまスープ 久斗山の栢餅(温泉地域)	8 牛乳 ごはん サバの香味焼き 塩もみ白菜 ごま煮 【カミカミメニュー】	9 牛乳 ごはん 鶏のくろみみそ焼き 桜色酢の物 沢煮椀	10 牛乳 ごはん 鮭のチーズ焼き もやしの五目和え かぶのスープ 久斗山の栢餅(浜坂地域)	13 牛乳 けんちんうどん キスのカレー風味揚げ ごま酢和え 【カミカミメニュー】	14 牛乳 ごはん 油淋鶏 大根ともやしのナムル 白菜スープ	15 牛乳 ごはん 豚肉とねぎのしょうが炒め ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁	16 牛乳 ごはん ハタハタの南蛮漬け ほうれん草とハムの和え物 かす汁 【カミカミメニュー】	17 牛乳 むぎ麦ごはん さつまもとれんごんのカレー シーフードサラダ 新温泉町産シルバーペール	20 牛乳 食パン ポロニアカツ チーズサラダ 冬野菜シチュー	21 牛乳 ごはん 中華風玉子焼き アーモンド和え トック入キムチスープ	22 牛乳 ピラフ 野菜スープ フライドチキン コールスロー クリスマスデザート 【クリスマス献立】	23 牛乳 ごはん イワシのみりん干し 白菜の柚香和え かぼちゃのそぼろ煮 【冬至献立】	24 牛乳 ハヤシライス (ごはん) さつまいもサラダ 豆乳パンナコッタ 【西小 希望献立】

セコガニをいただきました!

浜坂漁業協同組合の船主組織「浜坂機船底びき網漁業協会」さんより、11月11日と18日に、一人1杯のセコガニを寄贈していただき、給食センターで塩ゆでをして、給食時間に登場しました。子どもたちは、上手にカニの爪を使って足の身を出したり、カニ丼を作ったりして、夢中になって食べていました。新温泉町ならではの旬を味わえる、良い機会となりました。



(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

学校給食費11月分の口座振替は、12月20日(月)です。残高の確認をよろしくお願ひします。