

令和6年度

# 12月給食だより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

## 手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人への感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

## 冬休みの食生活~10のポイント

<p><b>た</b> (食) べすぎに気をつけよう</p>	<p><b>の</b> (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p><b>し</b> っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p><b>い</b> ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p><b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p><b>や</b> さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b> ずんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b> ンで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みを楽しくお過ごしください。</p>	

月	火	水	木	金
2 牛乳 セサミトースト 鶏肉のさっぱり煮 こんにゃくサラダ さつまいもシチュー	3 牛乳 ごはん 手作りメンチカツ ほうれん草のおひたし 豆腐となめこのみそ汁	4 牛乳 ごはん サバのごまみそ焼き 白菜のしそ和え のっぺい汁	5 牛乳 キムチごはん から揚げ れんこんサラダ かきたまスープ チョコタルト	6 牛乳 ごはん タラのチーズ焼き きのこサラダ ココロ野菜スープ
9 牛乳 かきたまうどん 浜城ちくわの利休揚げ 水菜と白菜の和え物	10 牛乳 ごはん マーボー大根 もやしのポン酢和え 新温泉町産 シルバーベル	11 牛乳 ごはん 鮭の塩麹焼き フロコリーのおかか和え 呉汁	12 牛乳 ごはん 豚肉と冬野菜のみそ炒め チンゲン菜の和え物 五目スープ	13 牛乳 ごはん キスフライ 五目ひじき かす汁
16 牛乳 豆乳担々麺 豚肉の甘辛揚げ 切干大根のナムル	17 牛乳 ごはん ぶりかけ サバのしょうが煮 白菜の昆布和え さつま汁	18 牛乳 ピラフ 野菜スープ フライドチキン マカロニサラダ クリスマスデザート 【クリスマス献立】	19 牛乳 ごはん 干草焼き さつまいもサラダ キムチスープ	20 牛乳 ごはん サワラのゆずみそ焼き 白菜の甘酢和え かぼちゃのそぼろ煮 【冬至献立】
23 牛乳 食パン チキンカツ チーズサラダ げきうまポークビーンズ 【睡眠の質向上メニュー】	24 牛乳 根菜チキンカレー (ごはん) 花野菜マリネ みかん	<p>☆セコガニをいただきました☆</p> <p>はまさかぎょうきょうどうくみあい せんしゆそしき はまさかきせんそこ あみぎょう 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12日と14日に、一人1杯のセコガニをいただきました。給食センターで塩ゆでをして、給食と一緒にお届けしました。子どもたちは試行錯誤しながらも、足の身を出したり、カニ丼を作ったり、外子や内子まで夢中になって食べている様子が見られました。新温泉町ならではの旬の味を堪能できたようです。</p> <p>漁師のみなさん、ありがとうございました。</p>		

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さま：給食費11月分の口座振替は、12月20日(金)です。前日までに残高確認をお願いします。