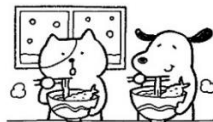


12月 給食だより

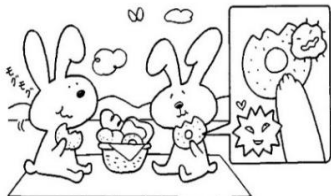


門川町学校給食センター



石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



今年は12月22日です！

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食ったりするとかぜをひかないといわれています。

リクエストメニュー

先日、小学6年生・中学3年生に給食で食べたいメニューのアンケートを実施しました。

デザート1位

クレープ

サラダ

おかず

1 りっちゃんサラダ
2 冷しゃぶサラダ

1 からあげ
2 豚肉の生姜焼き

小さいおかず

集計の結果をお知らせします！

ごはん・パン

1 キムチチャーハン
2 あげパン
3 カレーライス

1 ラーメン
2 うどん
3 マロニーと肉団子のスープ

大きいおかず

その他

- ・はも天丼
- ・わかめスープ
- ・こめこパン
- ・ビビンバ
- ・ミルメーク 等

人気があったメニューは
12月～3月の給食で出ますので
楽しみにしてください！