

食育通信

令和5年12月

河南町立学校給食センター

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

| | | |
|--------------------------|---------------------|--|
| <p>★こまめに手を洗う</p> | <p>★早寝・早起きを心がける</p> | <p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p> |
| <p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> | <p>★適度に体を動かす</p> | |

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。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!

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。



12月

ほしゅうこんだて 募集献立

こんげつ 今月は、かなんちょうりつちゅうがっこう 河南町立中学校の
とも お友だちが かんが 考えてくれました。



*献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

- (1) 主食 料理名 ごはん 【食材 米】
- (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 野菜のかき揚げ 【食材 人参、玉ねぎ、さや菜】
- (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 ひじきののり 【食材 ひじき、油あげ、たまご】
- (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 とん汁 【食材 豚肉、大根、人参、ごぼう】
- (5) 牛乳

*盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



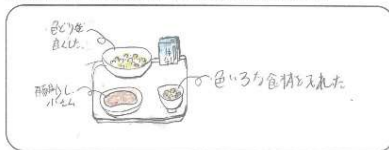
*献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

人参には栄養がいっぱいあるから豚汁や野菜のかき揚げに人参を入れました。ごぼうや人参、大根、ねぎ、玉ねぎと向の野菜をたくさん入れました。体に必要なたんぱく質(たんぱく質)を考えながらバランスよく考えました。後、いっしょに相ひきあわせを考えた、おもしろい。

*献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

- (1) 主食 料理名 三色ごはん 【食材 赤米、白米、黒米】
- (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 豚のしょうが焼き 【食材 豚、しょうが】
- (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 _____ 【食材 _____】
- (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 かつおの味噌汁 【食材 かつお、味噌、ねぎ、わかめ】
- (5) 牛乳

*盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



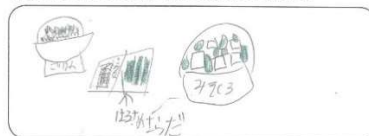
*献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

ごはんは、色とりどりにして、緑、赤、白の食材と入れた所。
・理由は、色いろの食材を入れた所。

*献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

- (1) 主食 料理名 ごはん 【食材 米】
- (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 ひじきののり 【食材 ひじき】
- (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 ほうろく 【食材 ほうろく】
- (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 かつおの味噌汁 【食材 かつお、味噌、ねぎ、わかめ】
- (5) 牛乳

*盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



*献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

ごはんは、色とりどりにして、緑、赤、白の食材と入れた所。
・理由は、色いろの食材を入れた所。

4日

11日

12日

しんまい きせつ

新米の季節になりました。

はる たうえ おこな た がつ おうこん かがや 春に田植えを行った田んぼは、10月に黄金に輝

き、たくさんのお米が実りました。給食では 12月から「新米」香川県産：ひのひかり(1・2月は

かなんちょうさんまい)を使用します。炊きたての新米は、つやつや・ぴかぴか☆香りも味も格別です!

この時期にしか食べられない新鮮なお米を味わい楽しみましょう。

大晦日3択クイズ



Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう?

- ① からだ あたた 体を温める
- ② つき かく 月が隠れる
- ③ いえ なか かく 家の中に隠れる

Q2 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう?

- ① じょうもんじたい 縄文時代
- ② へいあんじたい 平安時代
- ③ えどじたい 江戸時代

Q3 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう?

- ① ながい 長生きする
- ② こ 子たくさん
- ③ あたま 頭が良くなる

クイズ
Q1-②(日替で、月末の日が隠れる日を「晦日」という) Q2-③
Q3-①(長く長いそばの形から「ほかに金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来がある)

