

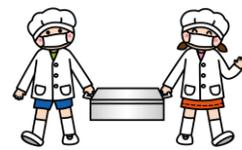
12月給食だより



令和6年 12月号
那珂川町学校給食センター

日ごとに寒さが厳しくなってきました。今年もあとわずかです。12月は「師走」と書くように、慌ただしく、あっという間に時間が過ぎてしまいます。冬も元気にすごすために、バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養と睡眠を心がけましょう。また、手洗をしっかりと、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

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



給食前にも
しっかりと!



せっけんをつけこず
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。

水分が残っていると手荒れの原因に

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。

手洗い後は、水分をしっかりと拭き取りましょう。



今月の献立より

第1弾

那珂川町産とちぎ和牛献立



JAなす南和牛部会 那珂川牛振興対策事業のひとつとして 那珂川町産のとちぎ和牛を無償で提供していただいています。

1回目の那珂川町産とちぎ和牛献立は、12月10日(火)です。サシの入ったやわらかく風味豊かな牛肉で「ごちそうビーフシチュー」を作ります。
お楽しみに!



デザートセレクト...12月24日(火)

①クリスマスカップ

エネルギー：54 kcal
たんぱく質：0.1 g
脂 質：2.3 g

②豆乳バニラだいふく

エネルギー：76 kcal
たんぱく質：0.5 g
脂 質：2.1 g

③塩バニラクリームワッフル

エネルギー：66 kcal
たんぱく質：1.4 g
脂 質：2.6 g

※献立表の栄養価に選んだデザートの栄養価を足してください。



冬休みの食生活~10のポイント



<p>た ベすぎに気を つけよう</p>	<p>の み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p>い ち日3食、 規則正しく食べよう</p>
<p>ふ ゆが旬の食べ物を とろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>や さいをたっぷり 食べよう</p>	<p>す すんでおうちの人の お手伝いを しよう</p>
<p>み んなで食卓を囲む 機会をつくら</p>	<p>を おやつは時間と量を 決めてとろう</p>	<p>年末年始の行事 年末年始はご家庭で行事食を味わいましょう。</p> <p>大晦日 (12月31日) ... 正月 (1月1日~) ...</p> <p>人日の節句 (1月7日) ... 小正月 (1月15日) ...</p>	