



12月給食だより

日野町教育委員会
小学校

冬至 (12月21日ごろ)



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



給食では、「から揚げのゆず風味」「かぼちゃのみそ汁」でみなさんの健康を願います！

今月の地場野菜



12月の地場野菜は、こまつな、さつまいも、水菜、キャベツ、白ねぎです。お米は、町内産の「コシヒカリ」を使用します。



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

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効果的です。

国スポ・障スポ開催地めぐり

茨城県



茨城県は関東地方に位置し、びわ湖に次いで日本第2位の面積の湖、霞ヶ浦があります。首都圏が近く近郊農業がとても盛んで、農業大国と呼ばれています。れんこん、みずな、はくさい、チンゲンサイ、メロン、ピーマン、くり、こまつな、鶏卵、さつまいも、米など生産量で全国の上位を占める農畜産物が多いです。また、漁業も盛んで、マイワシやサバの漁獲量は全国第1位です。給食では「イワシのフライ」、「れんこんのごまドレあえ」でいただきます。また、「のっぺい汁」は茨城県の郷土料理で、おもてなし料理として各家庭で作られていたそうです。大量に作るのに、煮くずれしないように野菜を大きめのさいの目に切り、味がしみこんだものを何日かに分けて食べていたようです。



冬休みの食生活～10のポイント



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