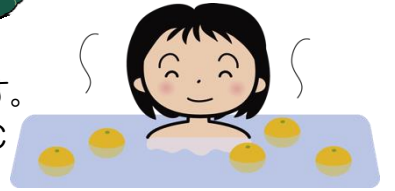


# 12月 給食だより

越前市味真野小学校

今年も残すところひと月となりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。

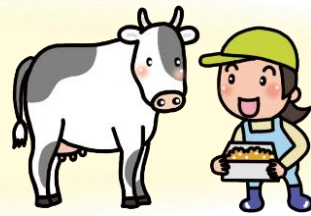
かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。



## 感謝して食べよう

みなさんのもとに給食が届くまでに、たくさんの方がかかわっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれたりします。

● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所からみんなの町へ、学校へ運んでくれる運転手さん。

● お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

● 給食を作る人

献立を考える栄養教諭(栄養職員)の先生や給食を作る調理員さん。



● 準備をする人

給食当番さん



ノロウイルスなどの食中毒は、人から人への感染力が強く、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染が広がります。予防のためには、トイレの後や調理・食事の前に、石けんなどでしっかり手洗いすることが大切です。水で石けんをおとしたら、仕上げは清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

せっけんは、よ〜くあわをたててつかうといいよ。

## 食べ物で体の中から温まろう

木枯らしが吹く寒い日には、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい面や汁物など、料理法を工夫するほか、食べ物にも、体を冷やしたり温めたりする効果があるといわれています。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体の芯からぽかぽか温かくなりますよ！

① てのひらをよくこする



② てのこもよくこする



③ ゆびさき・つめのあいだをこする



④ ゆびのあいだをあらう



⑤ おやゆびのつけねをねじってあらう



⑥ てくびもわすれずにあらう

