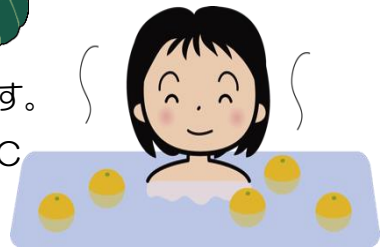


# 12月 給食だより



越前市坂口校

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とどくまでに、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、また給食センターから学校まで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。

### ● 給食をつくる人

献立を考える栄養教諭（学校栄養職員）の先生や、給食をつくる調理員さん。



### ● 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。

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



せっけんは、よ〜くあわをたててつかうといいよ。

