

2024年
12月

給食だより

御所市学校給食センター



今年も残すところあと1カ月となりました。2学期が終わると冬休みに入り、クリスマスやお正月など楽しい行事が待っています。年末年始も元気に過ごせるように、手洗い・うがいで感染症を予防し、早寝・早起・朝ごはんを生活リズムを整えましょう。

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ついています。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。

手首や指の間、指先は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分をふき取りましょう。



冬休みの食生活~10のポイント

た (食) べすぎに気を付けよう



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 ン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



以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。



給食センターからこんにちは！

給食センターでは、みなさんが安心して安全な給食を食べられるように調理しています。手を石けんで洗う時は、指の先から肘までを2回洗い、爪の間は爪ブラシを使って丁寧に洗い、細菌が残らないようにしています。手洗いは調理作業が始まる前だけでなく、調理の合間もこまめに洗い、清潔な状態を保てるようにしています。

また、粘着テープを使って白衣に付いたほこりや髪の毛を取り、2人1組でチェックをして給食に異物が入らないように注意しています。



あじわいメモ~年末年始の行事と行事食~

冬至(12月21日)

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払い、無病息災を祈る風習があります。



大晦日(12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



正月(1月1日)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡餅などを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。



おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、餅入りの汁物。主に西日本では丸餅、東日本では角餅が使われています。地域によってはあん入りの餅を入れるところや、餅を入れないところもあります。



人日の節句(1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気を払い、無病息災を願います。



春の七草

- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴキウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月(1月15日)

邪気を払う小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

