

給食だより



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。
 秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などが一段とそのおいしさを増します。
 冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。
 また、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節でもあるので、手洗いうがいをしっかり
 行いましょう。

☆きれいに手を洗おう☆

人の手は、いろいろなものを触ったり、つかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。その中には食中毒などを引き起こすものもありますので、ていねいに手を洗いましょう。

せっけんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、爪、手首もよく洗って水で流します。手を洗うタイミングは、

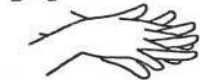
- ◎外から帰ったとき
- ◎トイレの後
- ◎調理の前（調理中もこまめに洗いましょう）
- ◎食事の前

[1]



手のひらをよくこする

[2]



手の甲を伸ばすようにこする

[3]



指先・ツメの間を念入りにこする

[4]



指の間を洗う

[5]



親指と手のひらをねじり洗う

[6]



手首も忘れずに洗う



冬場に野菜を たっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し「温野菜」にして食べてください。火を通すことで野菜の「かさ」が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。

「ごちそうさま」 の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの人がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



あれ？もうおしまい？

～ごはん一粒まで残さず食べよう～

お米などの作物は農家の方が長い時間と手間をかけて一生懸命作ったものです。感謝の気持ちを忘れないで、一粒も無駄にせず、食べるようにしましょう。

