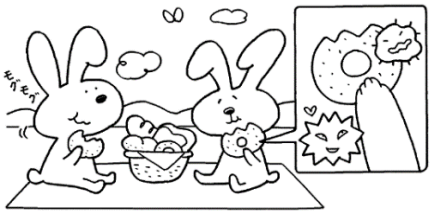
12月 給食だより

令和６年 12 月
茂原市学校給食センター 小学校

寒い季節や空気が乾燥している時には、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。風邪などを予防するには、手洗い、うがいが重要です。石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法です。洗い残しの無いように手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

みんなで食べるとおいしいね

石けんを使った手洗い

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

つめを切ろう

つめと皮膚の間には多くの細菌が存在しています。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。

☆作ってみよう！ おすすめレシピ フルーツヨーグルト和え☆ 小学校献立 12/18

〈材料 4 人分〉

・みかん（缶詰）	12 粒
・黄桃（缶詰 1/2 カット）	1 切れ
・パイナップル（缶詰 輪切り）	1・1/2 切れ
・りんご（シロップ漬け 1/4 カット）	1 切れ
・無糖ヨーグルト	220 g
・グラニュー糖	大さじ 1・1/3

〈作り方〉

1. 缶詰の果物は汁気をよく切り、一口大の大きさにカットする。
2. ヨーグルト、グラニュー糖をよく混ぜ合わせ、滑らかにする。
3. 2 に 1 を加え、軽く混ぜ合わせて、器に盛って出来上がり。

☆グラニュー糖の量はお好みで調整してください。フルーツは、バナナやいちごを加えてもおいしいです。お好みの果物や缶詰で作ってみてください♪