

12月分の給食【12／1(火)～12／24(木)】

# 12月8日(火)

寒くても、しっかり手を洗おう!!!

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。  
ノロウイルスが原因の食中毒、かぜやインフルエンザなどが  
はやる季節です。しっかり手を洗って予防しましょう。



こんな洗い方ではきれいにならないよ!



## きょうのこんだて

けいにくのしょうゆバターやき  
みそしる  
だいこんのもの  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・けいにく うすあげ・あかみそ しろみそ・だしこんぶ けずりぶし・ぶたにく
	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・バター・さといも でんぶん
き	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・はくさい にんじん・あおねぎ えのきたけ・だいこん

クイズ6 手を洗ったあとは、どうすればよいでしょう?

①スカートやズボンでふく。

②洗たくしたきれいなハンカチでふく。

③ともだちが使ったハンカチをかりてふく。

## 一口メモ

○上福島小学校では、みなさんのご家庭と同じように、お椀にご飯を入れてあります。そうではなく、お皿にご飯を入れている学校もあります。

○なぜ、このようにしているかという、学校でも家庭でも主食を意識してほしいからです。大きな方のお椀に入れているのは、主食のお米をしっかり食べることも大事にしてほしいと思っているからです。

○もう一つは、食器を持って食べることを身につけてほしいと思っています。食器を持って食べると、自ずと姿勢がよくなり、消化・吸収を助けることにもなります。

○自分の食器の持ち方をふり返ってみましょう。



自分の持ち方は  
どれでしょう。



たまねぎ	北海道	はくさい	岡山県	青ねぎ	徳島県
さといも	愛媛県	にんじん	長崎県	だいこん	鹿児島

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ②

