



12月給食だより



もうすぐ冬休み こんなことに気をつけてすごしましょう！

1 早寝・早起き・朝ごはん
2 野菜をしっかり食べる

冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気をつける
4 適度に体を動かす

冬休みは、クリスマスやお正月などの行事があり、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。
野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。
早寝・早起きと、適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう！

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにつけており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに！

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。

季節のおたより

12月22日（土）は冬至です。



1年で最も昼が短くなる冬至には、無病息災を祈って「かぼちゃ」を食べる風習があります。かぼちゃには、β-カロテンをはじめ、ビタミンEやビタミンC、各種ミネラルが豊富に含まれているので、まさに健康に役立つ食べ物です。

冬至に「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。さらに、言葉の中に「ん」が2つ入っている食べ物は、よりご利益があるとされています。（かぼちゃ（なんきん）・にんじん・れんこん・ぎんなん・きんかん・かてん・うどん）

21日の「冬至具たくさん味噌汁」にも、「ん」のつく食べ物が入っています。ぜひ探してみてください。



冬至といえば「ゆず湯」ですね。

ゆずの強い香りが、邪気悪霊を祓い、1年間無病息災で過ごせるといわれています。寒い時期なので、お風呂で温まると風邪の予防になりますね。

郷土料理の日 鹿児島県 3日（月）「さつま汁」

鹿児島県の名物である「さつま鶏」を、骨ごとぶつ切りにして使うことから、さつま汁と呼ばれるようになりました。鶏肉と、さつまいも、大根、にんじん、ねぎ、ごぼうなどの野菜と一緒に煮込んだ味噌汁になっています。

給食のさつま汁は、鶏肉でうまみを出して、さつまいもや、野菜を入れて作ります。

ぜひ味わって食べてみてください。



世界の料理の日 アメリカ 11日（火）

「ハンバーガー」・「チャウダー」



チャウダーは、アメリカを代表するスープの一種で、魚介類、野菜、クリームなどを入れて煮込んだ具だくさんのスープです。

フランスから移民でアメリカに渡った人々が、アメリカで始めた料理です。

チャウダーの元々の意味は、フランス語の「大鍋」で、煮込み料理を意味するそうです。地域によって具やスープの仕上がりに違いがあります。

給食では、ベーコンや野菜、クリームの入ったチャウダーに仕上げます。

学校給食用食材の放射能物質の測定結果

境町立学校給食センターでは、学校給食用の食材について、放射能物質測定器で測定し、結果を公表します。

測定結果

(単位：Bq/kg)

検査日	品目	産地名	放射能物質測定結果	
			放射性ヨウ素(131)	放射性セシウム(134・137)
10月19日	人参	古河市	検出せず	検出せず
	キャベツ	古河市	検出せず	検出せず

※測定システムは、「NaIシンチレーション検出器」ヨウ化ナトリウムシンチレーションによる機器でヨウ素-131、セシウム-134・137を検出・測定しています。

「検出せず」とは、放射性物質が存在しないか、検出限界値（20Bq/kg：測定時間による）以下であることを表します。

★お知らせ 給食費補助について★

本年度の補助金交付については、給食費を完納し未納がない保護者に、補助金を交付いたします。

補助金交付申請書（平成31年2月頃発送）が届きましたら、必ずご提出をお願いいたします。

また、給食費そのものが半額、全額無料になるわけではありませんので、ご理解の程、よろしくをお願いいたします。

問い合わせ先
境町立学校給食センター ☎：86-5907