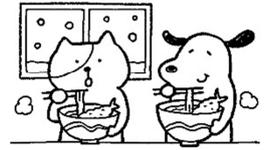


12月 給食だより



さくら喜連川給食センター

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気を付けないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!



こんな時は忘れずに!

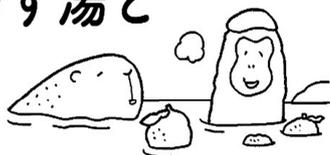
外から帰った時 食事の前

トイレの後 動物を触った後

しっかり手を洗うには…

- 1 せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 2 手の甲（こう）、指（ゆび）の間、指先（ゆびさき）・つめの間、親指、手首（てくび）をしっかりあらう。
- 3 よくすすぐ。
- 4 きれいなハンカチやタオル、ペーパータオルでよくふく。

冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



年末年始の行事食

「年越しそば」や「おせち料理」「雑煮」など、年末から年始にかけて日本に伝わる行事食がいろいろとあります。日本の食文化にふれるよい機会です。

それぞれの料理には、いろいろな願いがこめられています。

