

# ぱくぱく



令和 2 年 12 月 7 日

横浜市立豊田小学校

## インフォメーション 12月

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても汚れや細菌、ウイルスなどが付いている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒、そして新型コロナウイルスを予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

今年の給食は12月23日までです。



年末の学校の白衣の使用は12月18日(金)までです。この週の当番は洗濯、アイロンをして、冬休み前に返却をお願いします。また21日の週の当番の児童はエプロンの用意をお願いします。

### 12月の献立



\* 冬至にちなんだ食品(かぼちゃ・ゆず)を使った献立を取り入れました。

「かぼちゃのそぼろあんかけ、ほうとう(かぼちゃ)」、「たらちり(ゆず)」

\* 体が温まる献立を多く取り入れました。(呉汁・たらちり・つみれ汁・いもどろ根菜みそ汁・野菜スープ・かぶのスープ煮・ほうとう・ボルシチ・ミネストローネ)

\* かぜを予防する働きのある食品を多く取り入れました。(だいこん・かぶ・はくさい・ブロッコリー・こまつな・ほうれんそう・ねぎ・りんご・みかん)

\* 旬の魚を使った献立を取り入れました。(たらちり・さばのたつた揚げ・たらのグラタン)

### \* 献立変更

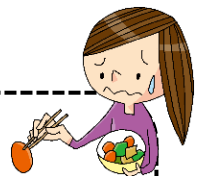
21日 ココアブレッド・牛乳・たらのクリーム煮・野菜ソテー・グレープゼリー

→ココアブレッド・牛乳・たらのグラタン・野菜ソテー(ベーコン追加)・グレープゼリー

23日 麦ごはん・牛乳・チキンライスの具・野菜スープ・りんご

→麦ごはん・牛乳・チキンライスの具・野菜スープ・りんごのコンポート

### 11月の給食をふりかえって



#### ☆ 残りの少ない献立 ☆

1位 ビビンバ(肉) 0.4% (2人分)

2位 ごまじょうゆあえ  
0.9% (4.5人分)

2位 麻婆豆腐 0.9% (4.5人分)

#### ★ 残りの多い献立 ★

1位 かんぴょうのソテー 13% (65人分)

2位 魚のカレー揚げ 12% (60人分)

3位 ミネストローネ 10% (50人分)

※ご飯・パン・牛乳を除いたものになります。

# 寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。

バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



## 食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきつたままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



## 冬至にかぼちゃとゆず湯

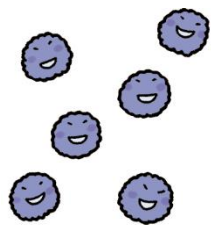
冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

今年の冬至は12月21日(月)です。



## 冬の食中毒

## ノロウイルスに注意!



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って、ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで(85~90℃で90秒間以上)加熱する

## 給食マンの名前が決まりました!

休校期間中から募集をしていた給食マンの名前が決定しました。給食委員会に協力してもらい、投票の結果、6年生児童が考えた「体をつくるレッド・エネルギーイエロー・ビタミングリーン」に決まりました! たくさんのお応募ありがとうございました◎

これからもっと「赤・黄・緑」の3つの食品のグループに親しみを持ってくれたらいいなと思います。



エネルギーイエロー



ビタミングリーン



体をつくるレッド