



# 12月給食たより

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



もうすぐ冬休み! 食生活のポイント		
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう	早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう	
おやつは時間と量を決めて食べよう	食べ過ぎないよう、ゆっくりよくかんで食べよう	
冬野菜をたっぷり食べよう		

## 冬に多い食中毒 ノロウイルス



- ★食事の前には必ず石けんで手洗いしましょう。
- ★ご家庭で、食材の十分な加熱に心がけましょう。
- ★嘔吐・下痢症状がある場合は、早めに受診しましょう。
- ★嘔吐・下痢症状がある場合、担任に申し出て給食当番を代わってもらいましょう。



## 今月は地場産物大集合

今月は、地場産の冬野菜がたくさん給食に登場します。ふれあい朝市のキャベツ・はくさい・ねぎ・だいこんなど宇部産の野菜が届きます。地元の恵みたっぷりです。新鮮で、栄養たっぷりの野菜です。



12月24日は、今年最後の給食となります。クリスマスも近いこともあり、クリスマスマニュアルにしました。また、ケーキはショコラ、純生ホワイト、いちごモンブランから選べるセレクトデザートにしました。お楽しみに！！

