



12月食育だより

西岐波学校給食
共同調理場
令和3年度



今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と増してきています。
空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。冬を元気に
すごすために、うがいや手洗いが大切です。お家で予防対策について話し合ってみてはいか
がですか？

「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。コロナウイルスにもまだまだ気が
抜けません。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くっついており、
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。

手洗い行動チェック！

あてはまるものに印をつけてみよう！



☐ 手を洗うのはめんどうだから水で
ちょっとぬらすだけ

☐ ハンカチを持っていないので手を
ふったり洋服でふいているよ

☐ つめをのばしたまま



☐ 石けんは使うけど手のひらをこする
だけでおしまい

☐ 友だちとよくハンカチの
貸し借りをするよ



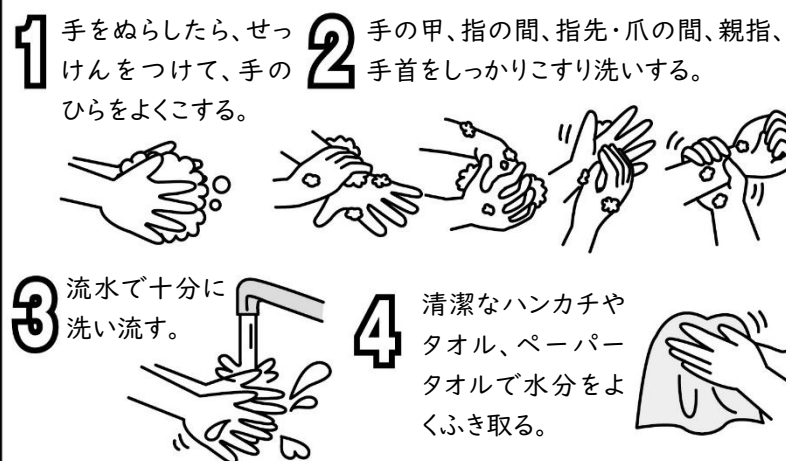
チェックが多かった人は、手洗いの基本が
きちんとできていません。石けんを使って洗い
残しがないようによく洗い、きれいなハンカチや
タオルでふくように心がけましょう

こんな時は忘れずに！



手にはいろんなものが
くっついているよ！
・ほこり・菌・ウイルス
・土・汗 など

しっかり手を洗うには…



体が温まるよ!!



～ なべ料理のすすめ ～

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられ
ているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に
肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがち
な野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。
食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。



冬至

冬至は、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、
つまり昼が短く夜が長い1日です。この日にかぼちゃを食べ
て、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃは、のどや鼻などの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪
予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管
を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。



♪ 冬至に **ん** のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります ♪



2021年の冬至は、
12月22日(水)

かぼちゃ



西洋かぼちゃ
「えびすかぼちゃ」

日本で栽培されてい
るかぼちゃは、大きく分
けて「西洋かぼちゃ」
「日本かぼちゃ」「ペポ
かぼちゃ」の3種類で
す。一般的によく食べら
れているのは西洋かぼ
ちゃで、濃いオレンジ色
の果肉を持ち、ほくほく
した食感と甘味が特徴。煮物や天ぷら、サラダ、ポタージュ
などさまざまな料理にされるほか、甘味を生かしてスイー
ツにも利用されます。

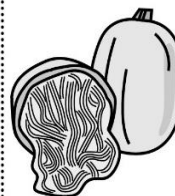
日本かぼちゃ



黒皮かぼちゃ

ねっとりとした食感
で、甘味が少ない。
煮物や蒸し料理に
向く。

ペポかぼちゃ



金糸瓜 (そうめんがぼちゃ)

ゆでると果肉がそう
めんのようにほぐれ
る。

ズッキーニ

日本では歴史の
浅い野菜。イタリア
料理によく使われ
る。

