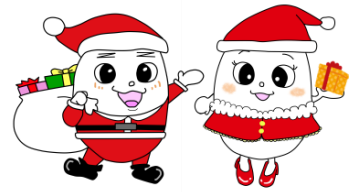




# こめっこ

～ 学校給食だより ～



令和2年(2020年)12月号

一年を締めくくる12月を迎えます。空気が乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行しやすくなります。規則正しい生活と、バランスの良い食事を心がけ、元気に過ごせるよう、丈夫な体をつくりましょう。

## 冬を元気に過ごすための食生活



年末年始は、クリスマス、大晦日、お正月など、楽しい行事が続きます。冬休みの間に、食べすぎや偏った食生活が当たり前にならないよう、新学期の学校生活を意識しながら過ごしたいものです。食生活のポイントを押さえ、寒い冬も元気に過ごしましょう。



### もうすぐ冬休み！ 食生活の ポイント



朝・昼・夕、決まった  
時間に食事をとろう



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



食べすぎないように  
ゆっくりよく  
かんで食べよう

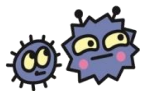
かむ かむ



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



ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因になったり、調理する人の手指を通して感染したりすることが多い食中毒です。ノロウイルスに対するワクチンなどはまだないため、予防が重要です。

#### ノロウイルス食中毒予防の4原則



##### 「持ち込まない」

下痢や嘔吐の症状があるときは調理をしない。



##### 「広げない」

トイレは定期的に清掃・消毒する。



##### 「付けない」

指輪や時計などは外し、せっけんを使って丁寧に洗う。



2度洗いが効果的

##### 「やっつける」

食品は中心までしっかり加熱。調理器具を85℃以上の熱湯に1分以上つけるのも有効。



表面だけではなく、中心部まで加熱することがポイント



### 冬至と食べ物

12月21日(月)の給食は、**冬至献立**を計画しています。

12月21日は冬至です。この日に、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。また、にんじん、れんこん、ぎんなんなど「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。

### ホットライン給食

日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。

