

給食だより12月

木枯らしが身に染みる季節となり、今年も残すところあとわずかとなりました。街はクリスマスのイルミネーションで彩られ、ワクワクしますね。さて、12月はクリスマス、年末と食に関する行事が盛りだくさんです。今月は家族や大切な人と囲む冬の食卓にまつわるお話をお届けします。

わいわい！ もぐもぐ！ 団らの食卓から始まる冬の思い出作り

12月はクリスマスや年末など、家族や友人といった大切な人と食卓を囲む機会が多くあります。「誰かと一緒に食べるごはん」はそれだけでとってもおいしいごちそうです。栄養はもちろん大切ですが、「だれと食べるか」は子どもたちの心も体も大きく育ててくれます。ぜひ、みんなで食卓を囲み、にこにこ笑顔でお話しをしながら、ご飯を食べてみてください。楽しい時間は、きっとご飯をもっと美味しくしてくれます*。

クリスマス

サンタさんからのプレゼントに心が躍るクリスマス✨ イエス・キリストの誕生をお祝いする、世界中で大切にされている行事です。日本ではチキンやケーキが定番ですが、欧米の七面鳥、フランスのブッシュ・ド・ノエル、ドイツのシュトレン、イタリアのパネトーネなど、国によって食文化は様々で、それぞれの文化や歴史、願いが込められた特別な食べ物を楽しみます。

年末の伝統行事

年末は一年を締めくくり、新しい年を迎えるための大切な準備期間です。大掃除や飾り付けで大忙しですが、伝統食も欠かせません。年末のおもちつきでついた鏡餅は年神様にお供えし、お正月に食べることで新しい命や力を分けさせていただきます。また、大晦日の年越しそばは、細く長い形から長寿を願い、切れやすい特徴から旧年の厄を断ち切る縁起物です。ぜひ一年の振り返りと共に、心と体を満たして、新年への希望をつなぎましょう。

警戒警報！ノロウイルスは冬が本番！

ノロウイルスが猛威を振るうのは、毎年12月がピークです。強い吐き気や下痢を起こす胃腸炎で、感染力が非常に強く、わずかなウイルス量でも感染してしまいます。手洗いや食品の取り扱いに注意しましょう。

～ノロウイルスから家族を守る3つのルール～

- ①正しい手洗いでウイルスを洗い流そう！
- ②食品の中心までしっかり加熱しよう！
特に、カキなどの二枚貝の生食はよく確認しましょう。
- ③調理器具はいつも清潔に！
まな板や包丁、ふきんを使用した後は、塩素系漂白剤や85℃以上の熱湯を数秒かけて消毒をしましょう。

ピカピカおてての洗い方

<p>1 てをぬらそう ジャージャー</p>	<p>2 せっけんを あわだてて モフモフ</p>	<p>3 てのこうを ゴシゴシ</p>
<p>4 ゆびをくんで ゴシゴシ</p>	<p>5 つめのさきも てのひらで ゴシゴシ</p>	<p>6 おやゆびを にぎって クルックルッ</p>
<p>7 うでも クルックルッ</p>	<p>8 あわを ながして ジャージャー</p>	<p>9 キレイに ふきとって ピカピカ</p>