

12月食育だより

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

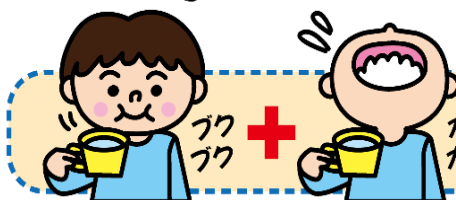


手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효果的です。

魚のゆず風味あげ



【材料 4人分】

魚切り身（ひと口大） 300g
塩、酒 少々
片栗粉 適量
揚げ油 適量

酢
砂糖（三温糖）
うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ
ゆずのしぼり汁

大さじ2
大さじ4
各大さじ2
大さじ2

* ゆずの皮をくわえてもいいですよ。

【作り方】

- ① 魚に塩をふり、しばらくおく。水分が出たらふきとり、酒をふる。
- ② 片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 調味料をまぜておく。
- ④ ②が熱いうちに③で和える。



もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

* 冬休み明けは、1月8日から給食です。

* 給食当番の人は、マスクを忘れずに持って来ましょう。



かんきょう ☆環境にやさしいお米ができました☆ こめ

ちやうない のうか かんきやう ほうほう こめ そだ
町内の農家さんが、環境にやさしい方法でお米を育てて
います。12～2月の給食はそのお米を使った献立になり
ますので、おいしく食べてもらえたらうれしいです！



たかなべちやう きじやうちやう いっしょ ゆうきのうぎやう かんきやう
高鍋町では、木城町と一緒に「有機農業（環境にやさしい
農業）を進めていこう！」という取り組みをしています。



かんきやう のうぎやう ぐたいてき のうぎやう
環境にやさしい農業って、具体的にどんなことをする農業なんですか？

かんきやう のうぎやう かんたん い つち みず
「環境にやさしい農業」というのは、簡単に言うと「土にも水にも
生き物にもやさしい農業」です。普通の農業では化学的に作った肥料
や農薬を使って、作物を早く大きくしたり、虫から守ったりしています
が、使いすぎると土が弱ったり、川が汚れたりしてしまいます。
今回のお米は、化学肥料や農薬を半分以上に減らした「特別栽培」とい
うやり方で、環境への負担を減らしています。



のうやく へ そだ さくもつ おし びやうき
農薬を減らして育てると、作物が虫や病気にやられてしまわないのですか？

むし びやうき ま げんき さくもつ はな う ひりやう か
虫や病気に負けない元気な作物になるよう、花を植えて肥料の代わりにし
たり、貝がらを砕いて粉にしたものを田んぼにまいたりして、田んぼの土
が良くなるように工夫しています。良い作物は良い土から生まれます。



げんざい せかいじゆう えすでいーじーず じぞくかのう かいほつもくひやう
現在、世界中でSDGs（持続可能な開発目標）という
考え方が広まっています。これは「地球に生き続けるために、
よりよい世界を作っていこう」という考え方です。
この流れを受けて、日本でも全国各地で環境にやさ
しい農業に取り組む方が増えています。



（文章作成：高鍋町農業政策課）