

# 12月 食育だより

令和6年11月25日

高鍋東小学校 栄養教諭

## て あら かんせんしょうよぼう き ほん 手洗いは 感染症予防 の基本です！

きおん ひく つめ みす て あら きせつ もの ふ て  
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、  
いつかん み さいきん つ じぶんじしん かんせん ふせ  
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  
いっけん まわ ひと かんせん ひろ しょくじ まえ て あら  
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。



### て あら 手洗いの ポイント

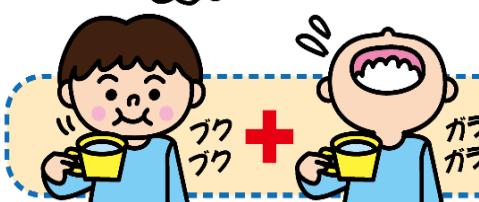
せっけんをつけ、  
こするように洗います。



よご のこ ぶぶん  
汚れの残りやすい部分は  
ねんい 念入りに。



りゅうすい あら なが  
流水でしっかりと洗い流し、  
せいけつ すいぶん  
清潔なタオルなどで水分を  
ふと 拭き取りましょう。



そと かえ わす  
外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブク  
あと こう かてき  
うがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

## さかな ふうみ 魚のゆず風味あげ

### 【材料 4人分】

さかな 魚切り身 (ひと口大)	300 g
しお 塩、酒	少々
かたくり 片栗粉	適量
あぶら 揚げ油	適量

す 酢	おお 大さじ2
きとう 砂糖 (三温糖)	おお 大さじ4
うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ	かくおお 各大さじ2
ゆずのしぶり汁	おお 大さじ2

\* ゆずの皮をくわえてもいいですよ。



### 【作り方】

- ① さかなに塩をふり、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！

はやね はやお あさ ひる ゆう しょく か た きそくただ  
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  
せいかつ こころ 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☆

ちょうない のうか かんきょう 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

がつ きゅうしょく こめ つか こんだて  
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うれしいです！

たかなべちょう きじょうちょう いっしょ ゆうきのうぎょう かんきょう  
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。



かんきょう のうぎょう ぐたいてき のうぎょう  
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？

かんきょう のうぎょう 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  
い もの のうぎょう ふつう のうぎょう かがくてき つく ひりょう  
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  
のうやく つか さくもつ はや おお むし まも  
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  
つか つち よわ かわ よご  
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。  
こんかい こめ かがくひりょう のうやく はんぶん い か とくべつさいばい  
今回のお米は、化学肥料や農薬を半分以下に減らした「特別栽培」とい  
かた かんきょう ふたん うやり方で、環境への負担を減らしています。



のうやく そだ さくもつ むし びょうき  
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 びょうき ま げんき さくもつ はな う ひりょう 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、貝がらを碎いて粉にしたもの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 せかいじゅう えすでいーじーず じぞくかのう かいはつもくひょう  
現在、世界中でSDGs（持続可能な開発目標）という

かんが かた ひろ ちきゅう す つづ  
考え方方が広まっています。これは「地球に住み続けるために、  
せかい つく かんが かた  
よりよい世界を作つていこう」という考え方です。

なが う にほん ぜんこくかくち かんきょう  
この流れを受けて、日本でも全国各地で環境にやさ  
のうぎょう と く かた ふ  
しい農業に取り組む方が増えています。

