


令和7年度小林学校給食センター

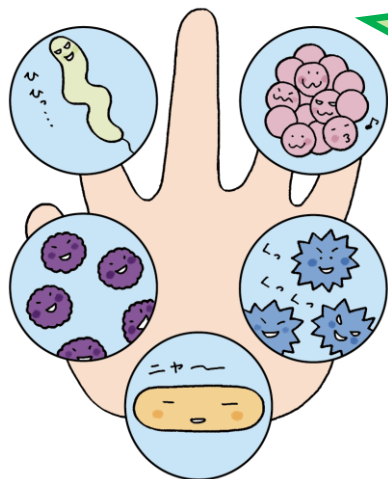
12月 給食だより



今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。

菌もウイルスも目には見えない

細菌やウイルスは目には見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌がついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。



給食センターで働いている人は、毎月2回、ウイルスを持っていないか検査して、みなさんに安心して給食が食べてもらえるようにしています！

カンピロバクター

ニワトリや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

ノロウイルス

カキなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。



手をふくのは タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。

12月の給食に使われる食材紹介

宮崎県産

きょういも 京芋



12月5日(金) 京いものみそ汁

京いもとは、宮崎県特産の日本一大きいいもです。地面から顔を出している姿や見た目から、「たけのこいも」とも呼ばれています。昔から小林を中心に栽培されていました。里いもと比べてぬめりが少なく、皮をむきやすいのが特徴です。

小林須木産

ゆず 柚子



12月15日(月) かぶのゆず酢和え

かぶのゆず酢和えに使われるゆず果汁は、小林市須木でとれたものです。須木は、宮崎県内でも有数のゆずの産地で、昼夜の寒暖の差が大きいため、特に風味が強いと言われています。

ゆずは、さわやかな香りと酸味が特徴のかんきつ類の仲間です。

皮をすりおろして汁物に入れたり、ゆずポン酢やゆずジャムにしたりして楽しむことができます。寒い季節には「ゆず湯」に入る習慣もあり、体をあたため、香りで気分をリラックスさせてくれます。

また、ゆずにはビタミンCが多く含まれていて、風邪の予防や肌の健康を保つにも役立ちます。香りを楽しみながら、体にもやさしい果物なんですよ♪



2025年の冬至は、12月22日(月)です。冬至は、1年のうちで昼が最も短く、夜が最も長い日です。体を温め、元気に新しい年を迎えられるようにと、ゆず湯に入る習慣が生まれました。

～給食に関する感想等をお聞かせください～

QRコードを読み取り、ご回答ください。
児童生徒、保護者の方、どなたのご感想もお待ちしております！

