

12月 給食だより

令和5年度
小林学校給食センター

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか？ 生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。



試験前から

かぜ予防を！

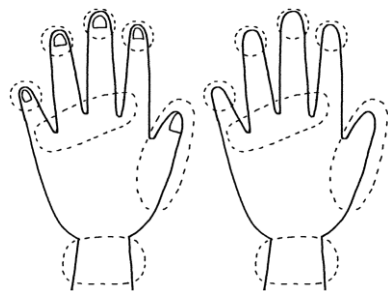
栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



小林市産の新米が給食に!?

11月に5回小林市産の新米ヒノヒカリが給食に出ました。給食では、毎日麦ご飯が出ていますが、新米は真っ白の見た目や匂いからも違いを感じることが出来ました。霧島連山のおいしい水で農家の方々が大切に育てられたお米をいただく良い機会になりました。



小林中学校の生徒が職場体験に・・・

11月24日（金）、28日（火）の2日間小林中学校の生徒が2名職場体験に来ました。午前中は調理場に入り、サラダを混ぜたり、各学校への配缶をしました。午後からは食器の洗浄作業、献立作成などを経験してもらいました。普段食べている給食がどのように出来ているのか、少しでも知ってもらえてうれしいです。そこで印象に残っていることを聞いてみました。



学校に配送される時間が決まっているので次々と作業をするのが大変でした。

全て大変でした。小さいおかずを混ぜる道具が重くて難しかったです。



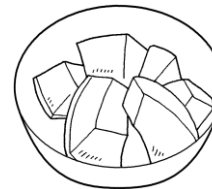
2日間慣れない作業を一生懸命頑張ってくれました。その様子を少し紹介します。調理員さんたちと同じ格好をしているので、見分けがつきにくいと思います(^^)



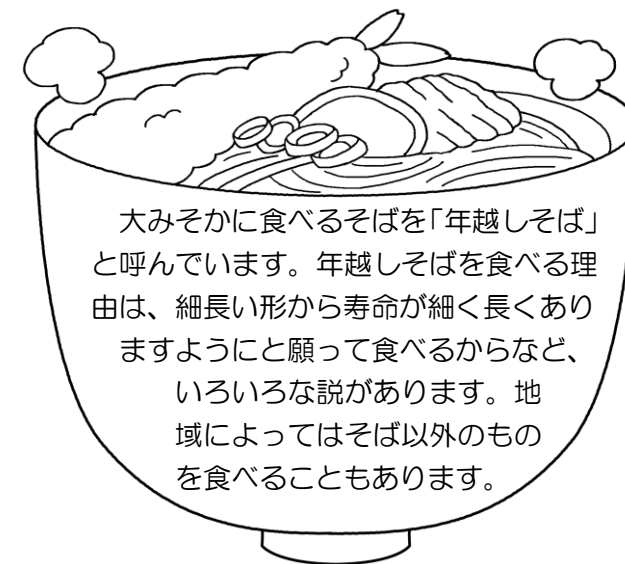
◇◇◇ 冬至って何？ ◇◇◇

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

給食でも12月20日（水）にかぼちゃのそばろ煮を予定しています。残さず食べて冬休みを元気に過ごしましょう。



大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。