

12月 給食だより

砂川市学校給食センター発行

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。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになり、細菌やウイルスが付着しやすいです。乾燥が気になるときは、保湿剤を塗りましょう。



～給食訪問ありがとうございました～

5月から10月にかけて、給食時間に給食センター職員と栄養教諭が給食を提供している12校へ訪問させていただきました。訪問時には、各学年に合わせた食の授業や給食の話を行いました。給食の話聞いた後は、苦手な食べ物にも挑戦する子ども達の様子も見られました。また、食べたい給食のリクエストも聞きましたので、今後の参考にしたいと思います。訪問の様子を一部ご紹介いたします。



朝食の大切さを学び、朝から元気になれるような朝食メニューを考えました。主食、主菜、副菜がそろったメニューなど栄養バランスを考えて献立を作っていました。また、朝はあまり食べることができないときは、簡単なものを食べようという意欲が見られました。

12月19日(木)



砂川市立空知太小学校PTA献立



PTAより愛をこめて卵アレルギー対応 ～ メリークリスマス ～

12月19日(木)の給食は、砂川市立空知太小学校の保護者の方が考えてくださいました。クリスマスに合わせた献立で、卵を使用していないことが特徴です。

メニューは、「きなこ揚げパン」、「コーンポタージュ」、「照り焼きチキン」、「ツナサラダ」、「ぶどうゼリー」、「りんごジュース」です。*献立企画をしてくれた空知太小学校では、ゼリーと飲み物の味を選ぶセレクト給食を実施します。

～12月21日は冬至です～ 冬至とは、1年の中で昼間が短く、夜が最も長い日です



「冬至」にかぼちゃを食べると、風邪をひかないという言い伝えがありますが、**かぼちゃはビタミンA、C、Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物**です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。また、冬至は「運盛り」といって「**ん**」のつく食べ物を食べると縁起がいいとされてきました。

給食では、少し早いですが20日(金)を冬至献立として、「かぼちゃコロッケ」がです。「ん」のつく食べ物として「**だいこん**」「**にんじん**」を取り入れています。

🎀🌟🌈🌟🎀 12月の献立について 🎀🌟🌈🌟🎀

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。
- 5日(木)は、あんぱんです。ホクレン農業協同組合連合会さんが、「つぶあん」を寄贈して下さいました。北海道産の小豆・砂糖・塩で作られている「つぶあん」は、あんぱんとして登場します。
- 19日(木)は、砂川市立空知太小学校のPTA献立です。
- 20日(金)冬至献立です。
- 23日(月)クリスマス献立です。

砂川産の米粉を使用する予定日

- 12日(木) 鮭のムニエル
- 24日(火) 鶏から揚げ香味ソース

