

12月給食だより



令和4年11月29日発行
牛久市立牛久第三中学校

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。規則正しい生活をし、寒さに負けず元気に2022年の締めくくりができるようにしましょう。

今月の給食目標 衛生に気をつけよう ~きれいに手を洗おう~

正しい手洗いができていますか？

人の手は、いろいろなものを触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌などが付着しています。その中には食中毒などを引き起こすものもありますので、ていねいに手を洗いましょう。



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。指と指の間、つめ、手首も忘れずによく洗い、水で流しましょう。

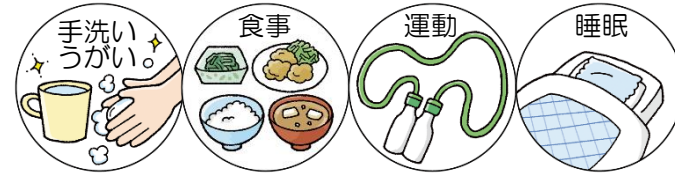


手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルやハンカチでふきましょう。

冬の食中毒 ノロウイルスに注意！

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、嘔吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

家族みんなでかぜ予防



かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。



牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう！しっかり！朝ごはん！ ハクミンのあったか美肌スープ

1人分 132キロカロリー 食物繊維 5.0g 塩分 0.7g

USHIKU 野菜
オーケストラ
ハクミン



材料	4人分	作り方
人参	1/2 本	① 人参はいちょう切り、玉ねぎは 1 cm幅のくし形に、白菜はざく切り、ベーコンは 1 cm幅に切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。 ② 水を入れた鍋に、人参、玉ねぎを入れ煮る。 ③ 人参、玉ねぎがやわらかくなったら、しめじ、ミックスビーンズ、白菜とコンソメを入れる。 ④ 具が煮えたら、ベーコンとすりおろした生姜の汁を入れ、最後にごま油をまわし入れて、出来上がり。
玉ねぎ	1/2 個	
しめじ	1 パック	
ミックスビーンズ	1 缶	
白菜	1 枚	
水	600ml	
コンソメ	1 個	
ベーコン	3 枚	
生姜	1 かけ	
ごま油	少々	

牛久市生産量第2位の白菜を使った、朝ごはんにぴったりの具たくさんスープです。からだを温めるはたらきのある生姜を入れました。美肌効果や風邪の予防を期待できます。



＜放射能検査について＞

学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターの検査室で検査しています。検査結果は、牛久市の公式ウェブサイトでご公開しています。引き続き学校給食の安心安全に努めていきます。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品

