



12月給食だより



令和6年11月26日
おおさわ学園三鷹市立第七中学校
校長 青木 睦
栄養士 高橋 ひかる

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ったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。



乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。

ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。



冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう	し っかり手を洗って から食事をしよう	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで 食べよう	や さい(野菜)を たっぷり食べよう	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくらう	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう	一以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。	

11月に新作献立の「お好み焼き」を実施しました！※学校HPにはカラーで載っています。



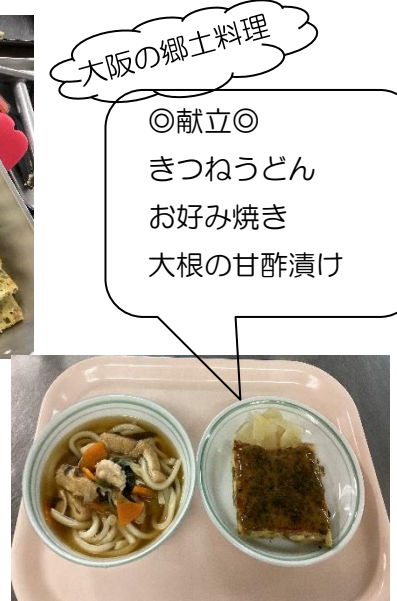
生地を作り、焼き物機で焼きます。



焼きあがったら、カットします。



カットしたものを配膳します。



大阪の郷土料理

◎献立◎
きつねうどん
お好み焼き
大根の甘酢漬け