



12月給食たより

令和3年 12月号
那珂川町学校給食センター

今年も残すところあと1か月になりました。もうすぐ冬休みです。体調を崩さないように食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



正しい手の洗い方を確認しよう

①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。 	②手の甲をのばすように洗う。 	③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。 	④指の間を洗う。
⑤親指は、ねじりながら洗う。 	⑥手首を洗う。 	⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。 	⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

冬休み中の食生活

- 早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。
- いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。
- おやつを食べるときは、時間と量を考えよう
ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。
- 地域や家庭に伝わる食文化を知ろう
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



第1弾



那珂川町産とちぎ和牛献立



12月8日(水)の給食は、那珂川町産とちぎ和牛献立です。やわらかく風味豊かな牛肉をぜいたくに50キロも使用して「とちぎ和牛の牛丼」を作る予定です。

とちぎ和牛とは、栃木県内の指定された生産農家が大切に育てている和牛ブランドのことを指します。今年度も那珂川町産のとちぎ和牛をJAなす南和牛部会 那珂川牛振興対策事業のひとつとして無償提供していただきます。

お楽しみに!



デザートセレクト...12月21日(火)

①チョコケーキ

エネルギー：117kcal
たんぱく質：1.4g
脂質：6.5g
塩分：0g

②いちごケーキ

エネルギー：91kcal
たんぱく質：1.5g
脂質：5.4g
塩分：0g

③チョコムース

エネルギー：101kcal
たんぱく質：1.0g
脂質：4.8g
塩分：0g

※自分で選んだデザートを間違えずに取ってください。
※献立表にはデザートの実価格は含まれていません。

