給食だより

12月

坂町立給食センター

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。



うがいも忘れずに

きちんと手を洗えていますか？

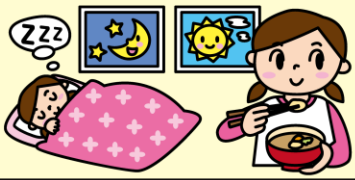
正しい手の洗い方

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 こんなことに気をつけよう！



早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べよう



朝・昼・夕の３食を、決まった時間に食べよう



おやつは、時間と量を決めて食べよう



よくかんで食べ過ぎを防ごう



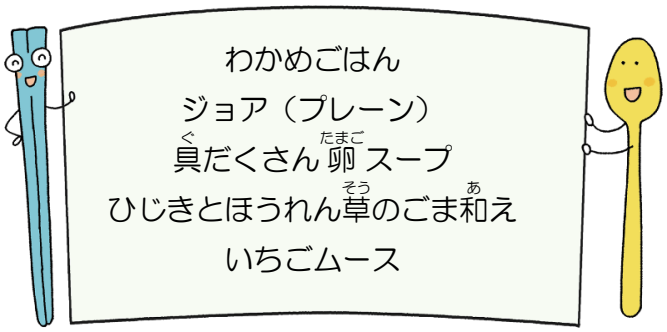
旬の野菜や果物を取り入れよう



冬も、こまめな水分補給を心がけよう



今月のリクエスト給食！



毎年各学校の小学校６年生、中学校３年生に献立を考えてもらっているリクエスト給食、12月は小屋浦小学校です。献立のおすすめポイントは、「カラフルな色合いで、バランスよくたんぱく質、ビタミンもたくさん入っていること」、「みんなが食べやすくおいしいこと」だそうです。

食べる人のことも想って考えてくれています。小屋浦小学校６年生の思いがたっぷり詰まったリクエスト給食は８日（火）に登場します。楽しみにしていてくださいね。

坂小学校　栽培委員会さん・１年生さんのさつまいもを給食で提供しました！

１１月２０日（金）の給食で坂小学校でできたさつまいもを提供しました。献立は、ビッグロール、ジョア、米粉のクリームシチュー、れんこんとさつまいものチップス、プリンでした。

坂小学校で大切に育てられたさつまいもは合計4.6キロ届きました。大きくて立派なさつまいもをおいしく調理し、食べることができました。ありがとうございました！









ありがとう
ございました！