

12月給食だより

令和7年度 12月
福島市南部学校給食センター

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的となり、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節になりました。栄養や睡眠をしっかりとって、体調を整え、風邪や感染症を予防していきましょう。

～風邪を予防するポイント～



て あら かんせんしょうよぼう き ほん 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。

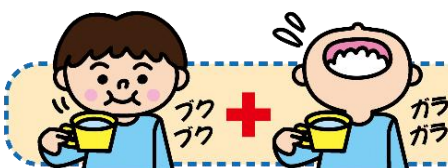
汚れの残りやすい部分は念入りに。

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。

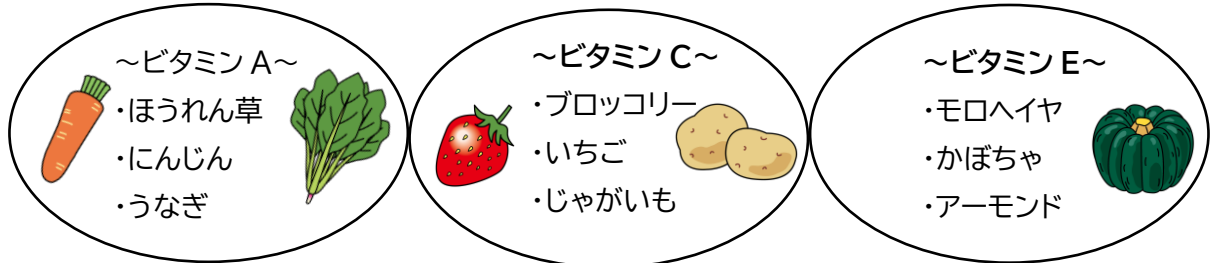


外から帰ったときには、うがいも忘れずに。
フクフクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효果的です。

～寒さに負けない食事のとり方～

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミン A・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと



☆行事食を食べよう☆

冬至 (12月22日)



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。
ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば



冬休みに作ってみよう♪ 簡単手作りおやつ



50 秒で焼けるクリスマスケーキ



材料 (10こ分)	
ホットケーキミックス	1 袋
たまご	1 個
牛乳	200ml
さとう	大さじ3
サラダ油	大さじ3
ホイップクリーム	1 本
好きなトッピング材料	適量
ケーキ用紙カップ	



【使う器具】

ボウル、泡だて器、電子レンジ

【作り方】

- ① ボウルにたまごを割り入れて、泡だて器でほぐし、さとう、牛乳、サラダ油を混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを入れて、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②の生地をカップケーキ 10 個に分けて入れる。
- ④ 電子レンジに 1 個入れて 50 秒ほど加熱する。
- ⑤ 冷めたらホイップクリームをしぼり、トッピングをかざる。

ホットケーキミックスにココアパウダー(小さじ1程度)を混ぜて作るとココアケーキになります♪

トッピングは季節のフルーツをのせるのも、おすすめです♪

