

12月給食だより

令和7年度 12月
福島市西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。

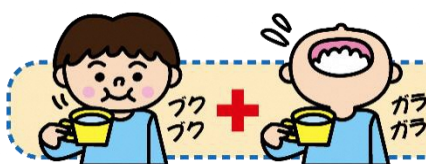


流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



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。



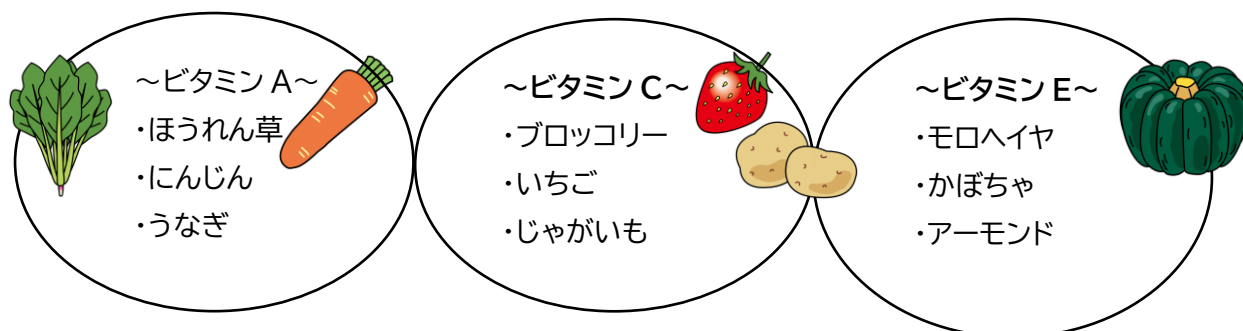
外から帰ったときには、うがいも忘れずに。

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21日ごろ)



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。今年の苦勞を
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

～給食の献立から「冬至かぼちゃ」レシピを紹介します～

【材 料】 (4人分)

かぼちゃ	300g
あずき水煮	100g
だし汁	100cc
砂糖	30g
みりん	大さじ1
塩	少々
しょうゆ	小さじ1

冬至の日の定番料理「冬至かぼちゃ」。市販のつぶあんを使っ
て簡単に仕上げます。甘くてホクホクのかぼちゃに思わず顔が
ほころびます。

【作り方】

- ① かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで加熱して柔らかくする。
 - ② あずきにだし汁、砂糖、塩、みりん、しょうゆ、かぼちゃを加え、
煮汁がなくなるまで弱火で煮詰め、出来上がり。
- ※ さつまいもを入れてもおいしいですよ！

