

12月給食だより

令和7年度 12月
福島市東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

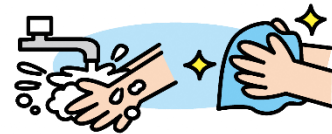
せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。

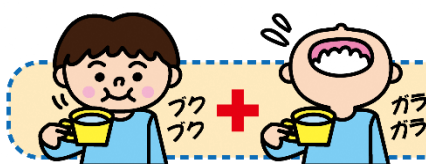


流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



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。



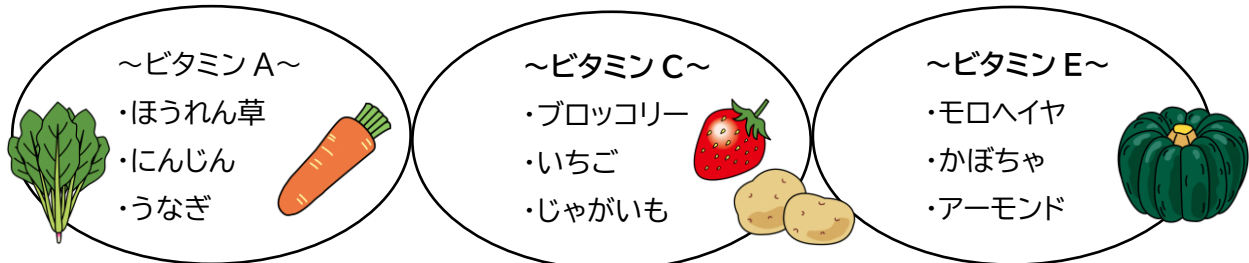
外から帰ったときには、うがいも忘れずに。

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。



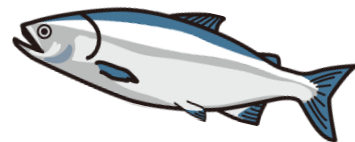
年越しそば

12月15日(月) だいすきふくしまの日
～ あぶくま汁 ～

あぶくま汁は、県北地区の郷土料理です。福島県、宮城県を流れる阿武隈川は 239 kmあり、鮭漁が盛んでした。海から川へと遡ると言われる秋鮭は流域の生活文化や食生活に大きな役割を果たしていました。昔の人は、阿武隈川に戻ってくる鮭を使って、畑に植えてある大根、人参、白菜などの野菜に酒粕などを加えみそ汁にしていたそうです。

☆おいしい鮭を選ぶポイント☆

1. 皮の色がきれいな銀色をしている
2. 身がきれいなオレンジ色で、引き締まっている
3. 身にツヤがある



12月17日(水)ふくしま健康応援メニュー

～野菜たっぷりミルクみそ汁～

牛乳のコクと食材の旨味で塩味を抑えています。

