

冷たい風が吹き、息が白くなる季節になりました。朝の登校も少しづつ感じる頃ですが、温かい食べ物を口にすると、ほっとした気持ちになりますね。12月の給食では、体を温める鍋料理うどん、楽しいリザーブ給食を予定しています。

## なべ料理のすすめ



なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかになります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

タラ



タラは低脂質・高たんぱく、消化もいいので、胃腸の調子が悪いときにもおすすめです。

大根



生のまま鍋のおろしダレとして使えば、ビタミンCや消化を助ける酵素アミラーゼをとることができます。

水菜



肉や魚の臭みを消すだけでなく、葉物野菜の中でも鉄分やカルシウムが多く含まれています。

## かぜ予防に緑茶



緑茶に含まれるカテキンという成分には抗酸化作用があり、免疫力を高める働きがあります。かぜの予防に緑茶を飲みましょう。

手のひら側



手の甲側



## 手洗いのポイント

色の濃いところは、特に洗い残しが多い場所です。「手のひら→指のあいだ→爪と指先→手の甲→親指→手首」と、洗う順番を決めて洗い残しがないようにしましょう。

## お知らせ

### ●12月23日(火)

2学期給食最終日です。当番はエプロンセットを持ち帰り、洗濯して終業式までに忘れずに持ってきてください。

3学期の給食開始は1月9日(金)です。

### ●移動教室でアレルギー対応を希望される保護者様

移動教室でのアレルギー対応は原則として、給食でアレルギー対応を行っている生徒が対象です。現在、アレルギー対応を行っている生徒以外で、移動教室での対応を希望される方は、アレルギー書類の提出、面談、給食でのアレルギー対応を行う必要があります。書類の作成には時間を要するものもございますので、お早めにご連絡いただきますようお願いいたします。