

し おおはたがっこうきゅうしょく ちょうりいんだよ ふゆごう むつ市大畑学校給食・調理員便り冬号

発行日：平成24年12月

発行者：財団法人むつ市教育振興会（学校給食業務受託者）

さあ、待ちに待った冬休みですね！

寒いからといって家の中だけで過ごしてはいけませんよ。

雪や寒さに負けず、体をどんどん動かしましょう。

“しょうが”で体も心も**ホカホカ**！！

寒い地方でとれる食材は体を温め、温かい地方でとれる食材は体を冷やすと言われています。地面の下で埋もれている根菜類やイモ類は体を温める性質をもっています。

体を温める食べ物で代表的なものが根菜類のひとつが「しょうが」です。

しょうがは昔から体を温めると言われています。熱を加えることでさらにその効果が増します。寒い時期にしょうがをいれた温まる飲み物はいかがですか？

たとえば…しょうが湯とはちみつ、すりおろしたしょうがとゆず茶、ココア、紅茶などの組み合わせも大変あたたまりますよ！風邪の予防にもバッチリ！

ふゆ 冬でも食中毒に注意！！

外は寒くても室内は暖かいために食中毒に注意が必要です。

○作った料理を室内にずっとそのままにしておかない。

○冷蔵庫に何日も入れたままにしておかない。

ノロウィルスは冬場に発生しやすいです！

○空気感染しやすいので人ごみに行き帰ったら

必ずうがいと手洗いをしよう！

ふゆ 冬を元気に過ごしましょう！！

◇食事はしっかりとろう！

◇外で運動しましょう！

◇手洗い、うがいをしましょう！

みんなで食べたらおいしいね♪

家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は心も体も元気してくれます。

たまにはみんなで「何をつくろうか？」「おいしかったね」などと話しながら食べると心もホッカリしますよ！

テレビゲームは時間を決めて遊びましょう！

ゲームが楽しくても外遊びも大事だよ。

目が痛くなるまえにきゅうけいですよ。(^_^)

むつ市立大畑学校給食センター

所在地：青森県むつ市大畑町鬼沢163 TEL 0175-34-5397

事務局：青森県むつ市大畑町中島108-5 TEL 0175-34-5566

ホームページアドレス パソコンから <http://kyoushin.org/> 携帯電話から <http://kyoushin.org/m.html>

※毎日の献立をブログにアップしています。