

# 12月給食だより

広陵町・香芝市共同  
中学校給食センター  
スマイル  
2021年12月号

今年も、残すところあと1ヶ月になりました。寒さも一段と増えています。

空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。手はいろいろなものに触るため、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があります。石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。

きれいな見た目にも実は…



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

## こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後

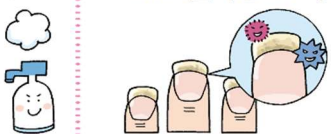


食事の前



料理をする前

## つめを切ろう



つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。

## 奈良県産食材（12月使用分）

米 パン 米粉 ぶなしめじ 豚肉 青ねぎ 小松菜 大根 こんにやく  
オムレツ 酒かす 奈良の米粉ニョッキ

令和3年度の食育の日は「世界の料理」をテーマに実施します。

今月の食育の日の献立は12月9日「ポルトガルの料理」

ポルトガルは南ヨーロッパのイベリア半島に位置し、ユーラシア大陸の最西端の国です。首都はリスボン、人口は約1,029万人、日本の約4分の1の大きさの国です。

ポルトガルはヨーロッパで最もお米を消費する国として知られています。そして、大西洋でとれた魚介類も豊富です。今回はタコが入った「アローシュドポルヴォ（アローシュ=米、ポルヴォ=たこ）」が登場します。「カルドヴェルデ」はじゃがいものスープで日本人にとって味噌汁のような国民的なスープです。前月に続き、今回の世界の料理も広陵町内にある畿央大学健康科学部ポルトガル共和国健康栄養学科の4回生の学生さんが考案してくださりました。楽しみにしててくださいね！



## 冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至には「ん」のつくものを食べると運が呼び込め縁起が良いとされていて、「なんきん（かぼちゃ）・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うどん」は「冬至の七種（ななくさ）」と呼ばれていました。また、ゆず湯に入ることによって体を温め無病息災を祈ります。

今年の冬至は12月22日（水）ですが、給食では12月16日（木）に一足早く、冬至献立を提供します。冬至にちなんだ食材を使っているの、探してみましょう。

お楽しみに☆

## 通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。

