



# 給食だより

今月の食育目標:

寒さに負けない食事をしよう



## ～感染症にかからない・広げないために～

気温が低くなり、空気が乾燥すると、菌やウイルスが活発になります。冬を元気に過ごすために、手洗い・うがい・換気をして、病原菌やウイルスが体の中に入らないようにすることが重要です。

### 自分の周りはきれいかな？

広野中学校のみなさんに協力してもらい、身近なものにどれくらい菌が付いているかを調べてみました。菌が付いているからといって、すぐに健康に影響があるわけではありませんが、衛生的に生活するために意識してほしいと思います。



一般細菌

大腸菌群

黄色ブドウ球菌

#### 男子トイレの床

たくさんの菌がいることがわかります。

トイレの後は、手洗いが大切です。



#### タブレットの表面

毎日使うものにも、たくさんの菌が付いています。



一般細菌

大腸菌群

黄色ブドウ球菌

#### ボールの表面

今回調査した中で、一番菌の数が多かったです。用具にはたくさんの菌が付いていることがわかりました。



一般細菌

大腸菌群

黄色ブドウ球菌

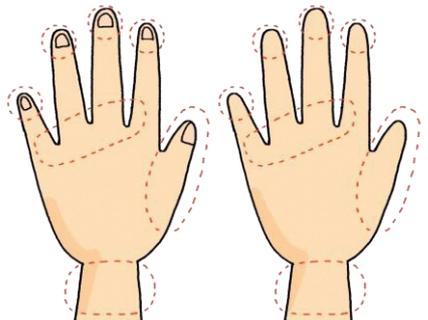
## タブレットやボールは洗えないので、手を洗いましょう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。右の赤い点線が、洗い残しが多い部分です。石けんをつけて、15秒以上よくこすり洗いをしてください。

### 【給食当番さん】

特にていねいな手洗いをお願いします。

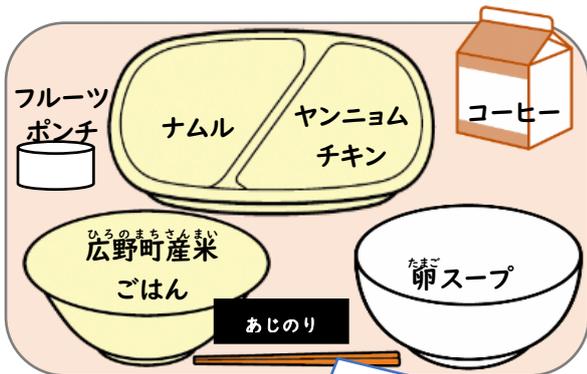
自分の衣服に付いた汚れや菌を移さないために、エプロン着用をしましょう。飛沫感染を防ぐために、マスク着用も忘れずに！



# 「ふるさと創造！広野町×韓国」献立

今年も、双葉郡の子どもたちが、各校でのふるさと学習の成果について発表する「ふるさと創造学サミット」が行われます。

広野中の1年生は、地域の食糧生産や地場産物について学ぶ一環として、地場産物を取り入れた献立を考えてくれました。12月1日に、その中のひとつ、「広野町×韓国」献立を実施します。広野町の魅力いっぱいの献立です。



※ エネルギーを調整するため、今回は普通の牛乳にします。フルーツポンチはアレルギーなどを考慮して、みかんと白玉こんにやくのフルーツポンチにしました。

～広野中1年生の献立紹介文より～

お米は、広野町で作ったコシヒカリを使います。チキンは、韓国風で甘辛のタレです。野菜は広野町産のにんじんとほうれん草を、スープは広野町で作ったねぎを使っています。



## とうじ 冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です(今年は12/22)。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。

冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。ゆずの香りと棘には「邪気を払う力」があるといわれ、双葉郡では、冬至の日に収穫したゆずを、2月の節分に食べると無病息災で過ごせるといふ言い伝えがあります。



11月に、各学年の学級担任と栄養教諭で食に関する指導を行いました。すききらいやマナーなど、様々なテーマについて学びました。どの学年も、学んだことを思い出して給食をしっかり食べていました。おうちでも、話題にしてみてください。(食育担当)



# 給食だより

令和5年12月号 中学校

広野町学校給食共同調理場

今月の食育目標：

寒さに負けない食事をしよう

## ～感染症にかからない・広げないために～

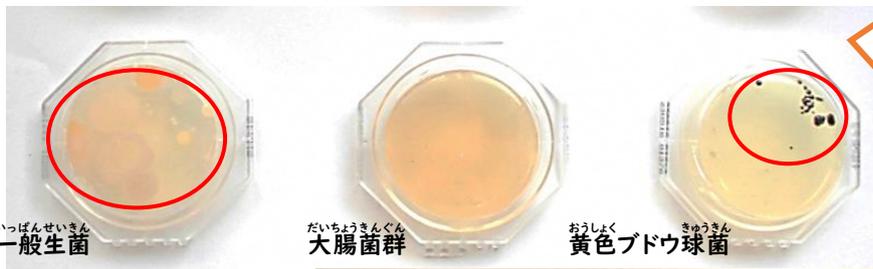


気温が低くなり、空気が乾燥すると、菌やウイルスが活発になります。冬を元気に過ごすために、手洗い・うがい・換気をして、病原菌やウイルスが体の中に入らないようにすることが重要です。



## 自分の周りはきれいかな？

広野中学校のみなさんに協力してもらい、身近なものにどのくらい菌が付いているかを調べてみました。菌が付いているからといって、すぐに健康に影響があるわけではありませんが、衛生的に生活するために意識してほしいと思います。

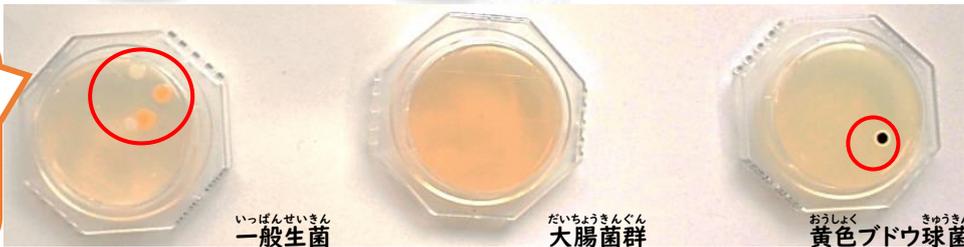


### 男子トイレの床

たくさんの菌がいることが分かります。

トイレの後は、手洗いが大切です。

**タブレットの表面**  
毎日使う物にも、たくさんの菌が付いています。



### ボールの表面

今回調査した中で、一番菌の数が多かったです。用具にはたくさんの菌が付いていることが分かりました。



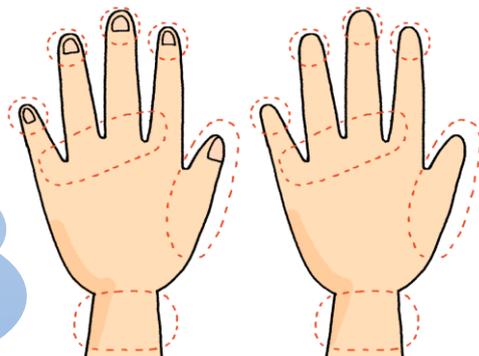
## ▶ タブレットやボールは洗えないので、手を洗いましょう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。右の赤い点線が、洗い残しが多い部分です。石けんをつけて、15秒以上よくこすり洗いをしてください。

### 【給食当番さん】

特にていねいな手洗いをお願いします。

自分の衣服に付いた汚れや菌を移さないために、エプロン着用をしましょう。飛沫感染を防ぐために、マスク着用も忘れずに！



# 「ふるさと創造！広野町×韓国」 献立

今年も、双葉郡の子どもたちが、各校でのふるさとと学習の成果について発表する「ふるさと創造学サミット」が行われます。

広野中の1年生は、地域の食糧生産や地場産物について学ぶ一環として、地場産物を取り入れた献立を考えてくれました。12月1日に、広螢祭の投票で選ばれた「広野町×韓国」献立を実施します。広野町の魅力いっぱいの献立です。



～献立紹介文より～

お米は、広野町で作ったコシヒカリを使います。チキンは、韓国風で甘辛のタレです。野菜は広野町産のにんじんとほうれん草を、スープは広野町で作ったねぎを使っています。



エネルギーを調整するため、今回は普通の牛乳にします。フルーツポンチはアレルギーなどを考慮して、みかんと白玉こんにやくのフルーツポンチにしました。



農業や給食について調べたこと、(広野町以外の)出身地の献立紹介、地場産物を使った献立のプレゼン&投票などなど、楽しい発表でした。広野町の“食”に興味を持ってくれて、うれしく思います。



## 冬至って何？



冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です(今年は12/22)。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。

冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。ゆずの香りと棘には「邪気を払う力」があるといわれ、双葉郡では、冬至の日に収穫したゆずを、2月の節分に食べると無病息災で過ごせるという言い伝えがあります。

