



食育通信

別海町立上春別中学校
食育担当 (服部)
平成27年12月18日
第13号

☆ 明日19日は「食育の日」です。

冬休み中は、食のイベントがたくさん!

クリスマス・年越し・お正月…。家族みんなで囲む食卓で、楽しいひと時をお過ごしください。

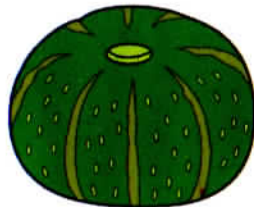
食べることは生きることの基本

12月の給食目標

手洗いをしっかりしよう

NO.7でも伝えましたが「正しい手の洗い方」を復習しましょう。なぜかと言うと、例年これから冬の時期に流行する「感染性胃腸炎」「食中毒」などの予防のためです。ウイルスが口から入ることや汚染された貝類を生、あるいは十分に加熱しないで食べたりすることで感染するものなので、まずは「手」を常にきれいにすることが重要になります。石けんをかけて、ポイントを思い出しながら手を洗いましょう。

冬至に…
かぼちゃ



今年の冬至は12月22日。1年で最も日が短い日です。昔から冬至に「かぼちゃ」を食べる風習があります。かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なので風邪の予防に効果的な食べ物です。本来、かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくことから、冬至に栄養をとって元気に冬を越せるようにとの願いもあるようです。この話題から「かぼちゃ」繋がりで…。12月3日(木)3年生の家庭科でかぼちゃを使ったお菓子作りに挑戦。「スコーン」「団子」「ホットケーキ」等を作りました。このかぼちゃですが、技術の授業で栽培したものです。「収穫祭」ができてよかったですね。
※右の写真がその時の調理風景です。

手洗いのポイント



指の間



手首



指先
ツメの間

