令和8年度　御前崎市学校給食センターだより

スクールランチ 12月




いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫（おっくう）になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

正しい手の洗い方

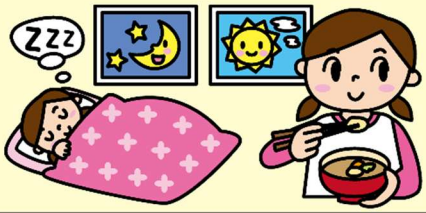
1. 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
2. 手の甲をのばすように洗う。
3. 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
4. 指の間を洗う。
5. 親指は、ねじりながら洗う。
6. 手首を洗う。
7. 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
8. 清潔なハンカチやタオルでふく。



冬休み中の食生活 こんなことに気をつけよう！



早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べよう



朝・昼・夕の３食を、決まった時間に食べよう



おやつは、時間と量を決めて食べよう



よくかんで食べ過ぎを防ごう



旬の野菜や果物を取り入れよう

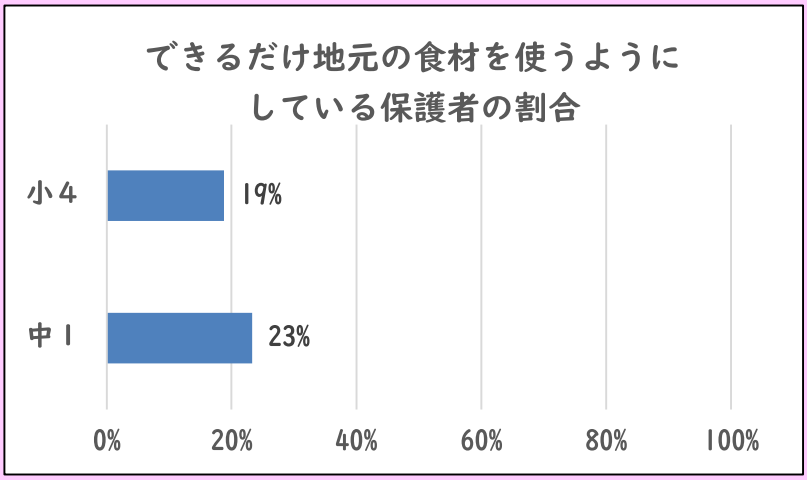


冬も、こまめな水分補給を心がけよう



小笠の食生活を考えよう

１２月　「地産地消の良さについて」



小笠地区学校保健会　令和８年度食生活アンケート結果より
（対象：小４・中１保護者 2,774 名回答）

地元で生産された食材は、収穫から消費までの時間が短く新鮮で、栄養価も豊富です。また、輸送に伴うコストが抑えられ、環境にも優しいです。地元食材を消費することで、農業や漁業が支えられ、地域経済の活性化につながります。地産地消を意識できるといいですね。

地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

買うことは応援



ある商品を買うことは、その商品やつくった企業を応援することになります。多くの人がよりよい商品を買い、問題のある商品を買わないことで、商品が改善されたり、企業の姿勢をかえたりすることにつながります。

１２月の給食で使用する地場産物

○しいたけ 

○根深ねぎ 

○かぼちゃ 

○小松菜 

○はちみつ 