

給食者人員数		給食者人員数	
南風原幼	116	南風原小	888
津嘉山幼	193	津嘉山小	1079
北 丘 幼	114	北 丘 小	970
翔 南 幼	75	翔 南 小	569
調 理 場	37	南風原中	930
		南 星 中	743
		合　計	5714

発　行
南風原町立学校給食
共 同 調 理 場
電 話　889-3691
FA X　889-0564

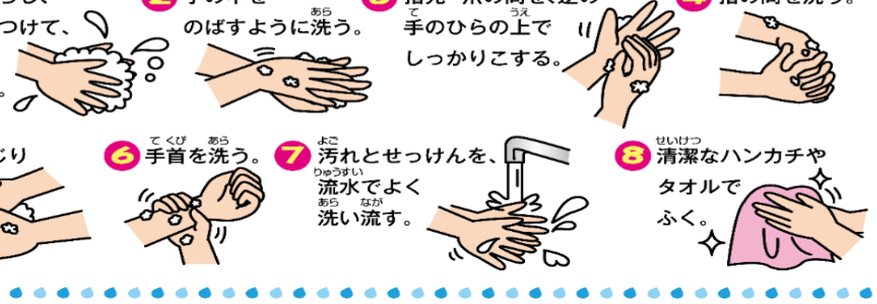
きちんと手を洗えていますか？

日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが大切です。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。



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！



12月の行事＆記念日 3択クイズ

12/8 事八日

Q. この日に食べると病気にかからないといわれる料理は？

① お雑煮　② お事汁　③ 七草がゆ



12/13 ビタミンの日

Q. 風邪の予防にも役立つビタミンCを多くふくむ果物は？

① スイカ　② バナナ　③ アセロラ



12/20 ブリの日

Q. ブリを漢字で書くと、どれでしょう？

① 鮭　② 鰤　③ 鰹

12/22ごろ 冬至

Q. 冬至に食べると長生きするといわれる食べ物は？

① うなぎ　② もち　③ かぼちゃ



12/25 クリスマス

Q. フランスで、クリスマスに食べられているケーキは？

① ブッシュドノエル　② シュトレン　③ パプロバ



12/31 大晦日

Q. 「年越しそば」を食べる理由の一つはどれ？

① 寒い冬に、体をあたためるため　② 忙しくても、かんたんに作れるから　③ 今年あった嫌なことを、断ち切るため



こたえ
事八日=②（6種類の具を入れた汁）　ビタミンの日=③　ブリの日=②（①はサケ、③はカツオ）　冬至=③　クリスマス=①（②はドイツ、③はニュージーランドやオーストラリアで食べられている）　大晦日=③（そばが切れやすいことから）

今月（12月）の主な食材産地

※食材の出荷状況・天候等により変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

・牛乳	沖縄、熊本	・牛肉	オーストラリア
・米	福岡 秋田	・赤魚	アメリカ
・パン（小麦粉）	カナダ、アメリカ	・ピーマン・とうがん	沖縄
・豚肉	沖縄、国産、ブラジル、カナダ、チリ	・にら・ｴﾘﾝｷﾞ・ｽﾞｯｷｰﾆ	
・鶏肉	沖縄、国産	・はくさい	鹿児島、長崎、熊本、茨城
・にんじん	埼玉、千葉、長崎	・キャベツ	沖縄、九州
・キャベツ	沖縄、九州	・ねぎ	佐賀　福岡　広島
・ピーマン	沖縄	・なす	沖縄、熊本、鹿児島
・じゃがいも	長崎、熊本、宮崎、鹿児島	・こまつな	沖縄、鹿児島、福岡
・たまねぎ	北海道、佐賀	・赤・黄ピーマン	韓国
・だいこん	北海道、九州	・みかん	熊本