



給食だより

令和4年度12月

鹿屋市立北部学校給食センター

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。また、かぜ等が流行しやすい季節になりました。手洗い・うがいも、いままで以上にしっかりと行いましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状をまとめていいます。かぜをひいている人からうつることもあります。

かぜ予防のポイントをおさえて、明日からでも実行してみてください。



かぜ予防のポイント



① 手洗い・うがいをする



② しっかりと栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみをさける



⑥ 適度な運動をする



寒さに負けない食事をしよう



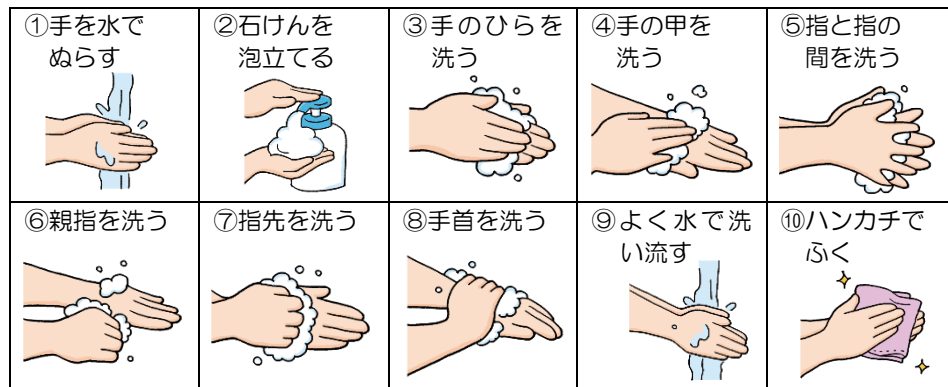
なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。

また、肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

鍋を食べて心も体も温めましょう。

石けんを使った手洗い

かぜ予防のポイントの中でも、特に大切な手洗いについて紹介します。細菌などは目に見えないので、汚れていないと思ってご飯の前などにはしっかりと洗うことが大切です。改めて手洗いの仕方を見直しましょう。



リクエスト給食集計結果

中学校3年生に、もう一度食べたい給食についてアンケートをとりました。この結果をもとに、12月からリクエスト給食が登場します。献立表に★印がついている献立が、リクエストのメニューです。何か出てくるか楽しみに♪

鹿屋東中

主食：わかめごはん、焼き肉丼
 温食：ピリ辛フォー、ラーメン
 副食：チーズポテト、からあげ

高隈中

主食：ビビンバ、わかめごはん
 温食：ビーフシチュー、キムチスープ
 副食：チーズポテト、からあげ

輝北中

主食：ビビンバ、わかめごはん
 温食：ラーメン、わかめスープ
 副食：チーズポテト、からあげ

細山田中

主食：わかめごはん、白ごはん
 温食：ABCスープ、豚骨煮
 副食：チキン南蛮、チーズポテト