



今月のテーマ

## 給食だより

冬の野菜

今月の目標

正月を通していろいろな食べ物があることを知る。  
根菜料理を食べよう。

平成25年12月27日

城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
4	土	パン くだもの		
6	月	わふうシチュー ナムル	カナッペ	バナナ
7	火	ななくさがゆ きりぼしのにもの	ごまだれだんご	枝豆
8	水	ぶりのてりやき だいこんサラダ チンゲンサイのスープ	いもかりんとう	こんぶ・白い風船
9	木	タイピーエン ざせんまめ	ココアリンかけ	カステラ
10	金	ぞうに ピーナッツあえ	フルーツヨーグルト	いりこ・梅の香巻
11	土	きつねうどん くだもの		
13	月	成人の日		
14	火	ビーフシチュー うのはなに	エッグサンド	オレンジ
15	水	すいとんじる カレーマヨサラダ	★クッキー	チーズ
16	木	しょうじんりょうり みそしる	せんざい	ふかし芋
17	金	さかなのパンこやき ほうれんそうのソテー だいこんのふくめに	りんごのケーキ	こんぶ・ビスコ
18	土	スープスパゲティ くだもの		
20	月	マーボーどうふ ちゅうかサラダ	おにまんじゅう	サンドウィッチ
21	火	★誕生会★エビピラフ コーンフレークやき サラダ スープ ゼリー	おたのしみ	こんぶ・ウエハース
22	水	さかなのにつけ かきたまじる	こんぶ・ぎゅうにゅうもち	あべかわ
23	木	なまあげのみそいため おかかあえ	にくまん	フルーチェ
24	金	すりみのかきあげ カミカミサラダ	くだもの	こまつなホットケーキ
25	土	さといもごはん みそしる くだもの		
27	月	つみれじる みそマヨサラダ	チーズ・ふかし芋	こんぶ・黒棒
28	火	はっぽうさい くきわかめのつくだに	チョコパン	りんごヨーグルト
29	水	こうやのたまごとじ すのもの	おにぎり	枝豆
30	木	さけのちゃんちゃんやき かぼちゃのこんぶに	カスタードクリームあえ	チーズトースト
31	金	カレー ゆかりあえ	コーンフレーク	ミニサラダ

21日は誕生会なのでご飯はいりません。土曜日も忘れずに箸と水筒を持たせてあげて下さい。

寒いけど…冷たいけど…

### しっかり手洗い

寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことがとても辛くなりますね。そんなことから、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になります。水に触るだけでは、「手洗い」にはならず、目に見えないバイキンを減らすことはできません。



この季節の手洗いは、食中毒予防だけでなく、風邪をはじめとするほかの感染症も減らすことができるのです。

### 手洗いのポイント

手を濡らして、石けんを泡立てて、指先から手首まで隅々をこするように洗います。  
とくに指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう。  
最後に流水で残った泡を洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルでふきます。

汚いんだっ手！？



手の汚れは、健康な人の手のひら中央1cmあたり、なんと450万個！の菌が、、、  
また大人の爪0.1gに平均440個の菌が付着しているという報告もあるそうです。  
これらの菌は軽い水洗いではなかなか落ちないので泡を使ってしっかり洗いましょう。



手は、体の中で何番目に汚いか知っていますか？？

実は体の中では、2番目に汚いのが手なんです！！

1番目に汚いのが、、、おしり！！  
おしりを拭くのは手ですから、2番目に汚いのは納得ですよね。

他にも物を触るなどの動作で、見た目には汚れていても、たくさんの細菌が付着しています。

