


はしもとし

橋本市でとれた

こんげつ

今月のやさいなど

キャベツ・ブロッコリー・
だいこん・にんじん・こまつな・
さつまいも・しろねぎ・あおねぎ
マッシュルームを
と
取り入れる
よてい
予定です。



こんげつ

よてい

今月の予定

22日(月)

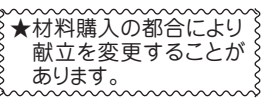
げんきっ子こんだて

とうじ こんだて

「冬至の献立」です。

17日(水) セレクト給食

紀見小、橋本小、清水小、隅田小



手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

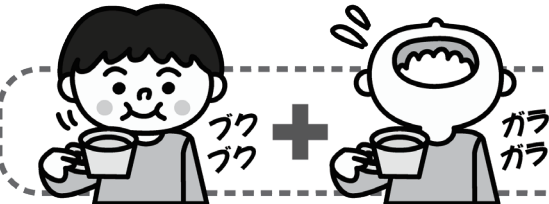
汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



❗水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효果的です。



冬休みの食生活～10のポイント



た (食) べすぎに気をつけよう 	の (飲) み物は甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから食事をしよう 	い ち(1) 日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬) が旬の食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで食べよう 	や さい(野菜) をたっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量を決めてとろう 	一 以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。 	

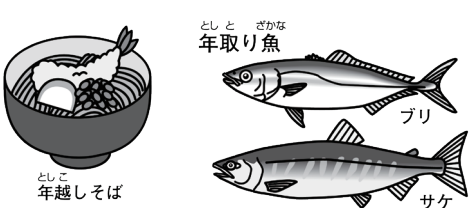


年末年始の行事と行事食



大晦日 (12月31日).....

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



正月 (1月1日～).....

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

ひとつひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

