

献立のお知らせ

令和4年12月(小学校)

弘前市西部学校給食センター(TEL34-1006)

Table with columns: 献立 (Menu), ねらい (Objective), 献立 (Menu), ねらい (Objective), 献立 (Menu), ねらい (Objective), 献立 (Menu), ねらい (Objective). Rows include dates from Dec 1 to Dec 23 with specific food items and their nutritional goals.

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課 [TEL 82-1835] にて随時受け付けております。

- 1. 「はし」は毎日持参です。忘れないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気を付けて食べてください。
4. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
5. 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性あります。
6. [] で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

寒さに負けない！
冬の生活習慣
ふゆ せいかつしゅうかん

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、
早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防の
ために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、
年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増え
ると思います。食べすぎには気をつけましょう。

Illustrated instructions for winter habits: ①早寝しよう (Sleep early), ②早起きしよう (Wake up early), ③朝ごはんを食べよう (Eat breakfast), ④手洗いをしよう (Wash hands), ⑤うがいをしよう (Gargle), ⑥暴飲暴食はやめよう (Stop overeating).

けんこうひろさき じょう
こども3か条
1. 早寝早起き朝ごはん
2. 身体を動かして遊ぼう
3. 毎日歯みがき
~子どもの頃から身につけよう健康習慣~

菌もウイルスも目には見えない

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。
食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。

Diagram showing bacteria and viruses on hands and food. Text: カンピロバクター (Campylobacter) causes symptoms 2-5 days after eating undercooked meat. 腸管出血性大腸菌 (EHEC) causes symptoms 3-5 days after eating undercooked beef. ノロウイルス (Norovirus) causes symptoms 1-2 days after contact with contaminated surfaces.