

# 手洗いは感染症予防の基本です!

うがいも  
わすれずに!



## 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。



<p><b>2(月)</b></p> <p>くろパン マカロニのクリームに だいこんのスープ ぎゅうにゅう</p>	<p><b>3(火)</b></p> <p>ごはん だいずととりにくの ピリからに はくさいのみそしる ぎゅうにゅう</p>	<p><b>4(水)</b></p> <p>ふゆやさいの カレーライス やさいスープ ぎゅうにゅう ミニオレンジゼリー</p>	<p><b>5(木)</b></p> <p>ごはん さかなの やさいあんかけ スキーじる ぎゅうにゅう</p>	<p><b>6(金)</b></p> <p>きのこあんかけ うどん やさいのごまずい あおりのポテト ぎゅうにゅう</p>
<p><b>9(月)</b></p> <p>ごはん ぶたにくと だいこんのみそに きのこじる ぎゅうにゅう</p>	<p><b>10(火)</b></p> <p>ごはん ふゆやさいの そばろに たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう</p>	<p><b>11(水)</b></p> <p>ロールパン とりにくのトマトに やさいの クリームスープ ぎゅうにゅう</p>	<p><b>12(木)</b></p> <p>ごはん さかなの みそマヨネーズやき やさいのわふういため けんちんじる ぎゅうにゅう</p>	<p><b>13(金)</b></p> <p><b>高B3-1 リクエスト メニュー</b></p>
<p><b>16(月)</b></p> <p>ごはん なまあげの ちゅうかいため ワントンスープ ぎゅうにゅう</p>	<p><b>17(火)</b></p> <p>ごはん にぎかな やさいのいそべあえ とんじる ぎゅうにゅう</p>	<p><b>18(水)</b></p> <p>にくみそスパゲティ はくさいサラダ ぎゅうにゅう ヨーグルト</p>	<p><b>19(木)</b></p> <p>★冬至献立★ だいこんの ピリからどん かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう ゆずゼリー</p>	<p><b>20(金)</b></p> <p>★神奈川産品デー★ ターメリックライス ポークストロガノフ けんさんだいこんの サラダ ぎゅうにゅう デザート</p>

**23(月)**

たんしゃくにか  
**短縮日課**



**24(火)**

がっしゅうぎょうしき  
**2学期終業式**



12月5日 スキー汁

スキー汁は新潟県上越市の郷土料理です。上越市は日本で初めてスキーの技術が伝えられた場所です。スキーの訓練の時に使われた汁物が始まりで、細く切った野菜は「スキー飯」を、こんにやくはスキーで滑った時に雪の上でできる滑り跡を、豆腐は雪を寒しているそうす。さつまいもが入るのは、スキーの訓練を行っていた兵士の甲に、さつまいもの茎産地である鹿角島出身の人がいたからという説があります。冷えた体を温め、力を出すためのふるまわれたスキー汁、みなさんも食べて体を温めてください。

12月20日 草産大根のサラダ

三浦半島は全国有数の大根の産地です。11月から3月にかけて収穫されており、特に三浦市は国指定産地に認定されて続けているほど、生産量が多くなっています。三浦半島は冬でも温暖な気候であること、大根の栽培に適した土壌であったため、江戸時代末期から栽培されていたことが記録に残っています。大根はいろいろな料理に使えますが、今回は大根そのものの味が分かるようにサラダにしました。神奈川で育った食べ物を味わいましょう!

2学期が終わると冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとり(食べすぎには注意しましょう)、適度な運動と十分な睡眠を心がけて、新年を元気に迎えられるようにしましょう!

きゅうしょく  
よていこんだて  
かまくらしえんがっこう

# 12月