



【中学校版】

福生市学校給食センター  
令和7年度 12月号



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎える、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、

### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物



食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



#### ビタミンC



#### ビタミンE



今年の冬至は  
12月22日

～西多摩保健所からのお知らせ～

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



### \* \* 大掃除の季節 冷蔵庫は大丈夫ですか \* \*

年末の大掃除、皆さんも様々なところを掃除すると思います。

特にキッチンエリアは様々な調理器具もあり、手ごわい場所ですよね。

今回は冷蔵庫の清掃と整理整頓についてお話をします。



1.冷蔵庫の清掃は定期的にしましょう。パッキンの劣化は庫内の温度管理にも影響しますので、清掃時に冷蔵庫全体を確認しましょう。

2.庫内の清掃は、箇所別に清掃方法が異なります。取扱説明書やメーカーのHPを参考にしましょう。

3.冷蔵庫は詰めすぎに注意しましょう。めやすは7割程度です。

4.冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃に維持することがめやすです。デジタルで表示する冷蔵庫もありますが、庫内にも温度計を入れておくと、デジタル表示が故障していないか確認できます。

5.肉や魚等は、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。冷蔵庫の下段等、場所を決めて保存するようにしましょう。

6.食品の表示には、消費期限と賞味期限があります。食品の期限を確認し適切に消費しましょう。

【参考；厚生労働省「家庭での食中毒予防」、農林水産省「冷蔵庫のかしこい使い方」】

### 今月の地場野菜(使用予定)

|     |                            |
|-----|----------------------------|
| 福生市 | だいこん 長ねぎ<br>にんじん はくさい さつま芋 |
| 羽村市 | チングンサイ<br>だいこん キャベツ        |
| 瑞穂町 | こまつな                       |

