なかよし給食センター　令和８年１月

明けまして、おめでとうございます。今年も宜しくお願いします。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。１月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた１月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

❶小さめにちぎる　❷きな粉などをまぶして食べやすくする　❸切れ込みを入れて焼く　❹口に入れさせすぎない　❺食べているときに目を離さない

爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださるようにお願いいたします。

給食室での食中毒対策

❶清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒します。
❷野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
❸果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
❹食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります（75℃で１分間以上）。
❺調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
❻包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。

食生活みなおしチェック！

1 朝ごはんは毎日食べていますか？

①はい、おかずもいっしょに毎日食べています。
②はい、でもごはんとみそ汁、パンと飲み物だけが多いです。
③いいえ、ときどき食べないときがあります。

2 牛乳やヨーグルトなどの乳製品は食べていますか？

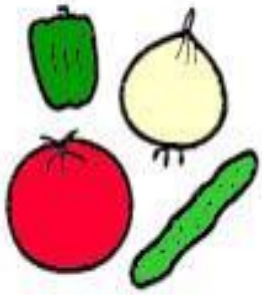
①はい、給食のほかにも家で毎日食べています。
②はい、でも給食のほかには1週間に2～3回食べています。
③いいえ、給食以外ではめったに飲んだり、食べたりしません。

3 おやつの食べ方は？

①食事に差し支えのないように食べる時間と量を決めて食べています。
②ときどきおやつをたくさん食べすぎてごはんがあまり食べられないことがありました。
③いつもおやつでおなかがいっぱいになって食事は少ししか食べられません。

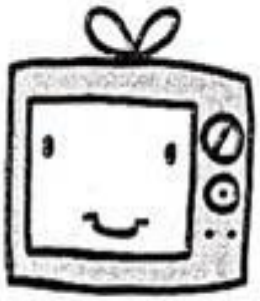
4 野菜は食べていますか？

①はい、おかずに出たものは残さず食べています。
②はい、好きな野菜は食べるけど苦手なものは食べません。
③いいえ、ほとんど残しています。



5 テレビを見ながら食事をしていますか？

①いいえ、食事のときはテレビをつけないようにしています。
②はい、ときどき見ながら食べてしまうことがあります。
③はい、いつも見ながら食べています。



6 食事は楽しいですか？

①はい、いつも楽しく食べています。
②はい、まあまあ楽しく食べられています。
③いいえ、あまり楽しくありません。

①は10点、②は5点、③は2点で計算してみましょう。

50点以上…よい食べ方ができています。これからもこの調子でがんばりましょう。

30～49点…ほんの少し食べ方を変えると、よい食生活になります。

15～29点…自分で守れる目標を決めて、食べ方を変えてみましょう。

14点以下…今のままだととても心配です。家族全員でよい食生活づくりにチャレンジしてみましょう。