

12月給食たより

令和5年 12月 上三川町立学校給食センター

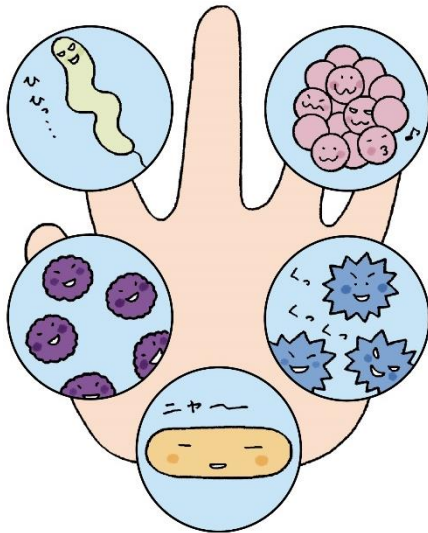
★おうちのひとと いっしょによみましょう。

もうすぐ冬休みがやってきます。楽しい冬休みをすごすためには体調を整えることが大切です。かぜやインフルエンザにかかりやすい季節。手洗いや規則正しい生活で元気に過ごしましょう。



---- 菌もウイルスも目には見えない ----

細菌やウイルスは目には見えません。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。水でぬらしただけでは細菌やウイルスは落ちないので、石けんを使ってよく手をあらいましょう。



カンピロ
バクター

にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

腸管出血性
大腸菌

牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。

ノロ
ウイルス

かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんが多く出回る季節になりました。だいこんは部位ごとにあまみや柔らかさが異なります。それぞれの部位で使い分けて丸ごと楽しみましょう。

