

もぐもぐタイムズ

さむまふゆげんきす
さむてあらおっくう
ふゆほんばんむかあさばんひこきび
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、

じょくじすいみん
強い抵抗力を高め、風邪をひきにくい

じょうぶからだ
丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

じょうぶからだ
丈夫な体をつくる

たんぱく質



つよこうさんかさようからだまも
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



こども
今年の冬至は
12月22日

～西多摩保健所からのお知らせ～

* * 大掃除の季節 冷蔵庫は丈夫ですか * *

ねんまつおおそうじみなさまそうじおも
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。

とく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。

こんかいれいぞうこそいそうせいりせいとん
今回は冷蔵庫の清掃と整理整頓についてお話をします。

れいぞうこそいぞうていきてき
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
せいいぞうじれいぞうこぜんたいかくにん
ので、清掃時に冷蔵庫全体を確認しましょう。

こないせいぞうかしょべつせいぞうはうほことりあつかいせつめいしょ
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
さんこう参考にしましょう。

れいぞうこつちゅういわたりていど
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。

れいぞうこといかれいとうこどいじ
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
れいぞうこれいぞうこせんなどばしょきほん
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る
かくにんいか確認できます。

にくさかななど
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
れいぞうこげんだんなどばしょきほん
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。

しょくひんひょうじ
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。

【小学校版】

ふくさしがっこきゅうしょく
福生市学校給食センター
れいわねんどがつごう
令和7年度 12月号

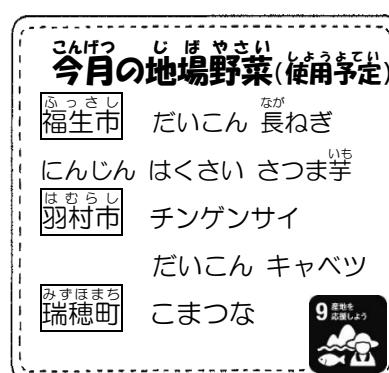


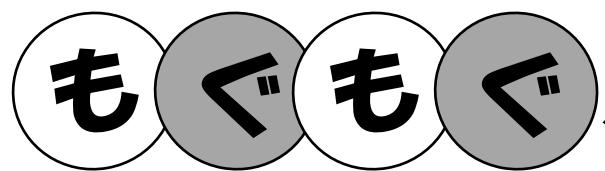
とうじねんもとたいようひくいちくひるみじかよるながむかし
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、
たいようちからもとよわひひさかいたいよううかうんむかんが
太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考
えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて
「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



さんこうこうせいろうどうじょくかていしょくちゅうくよほう
のうりんすいさんしゅうれいぞうこつかかた
農林水産省「家庭での食中毒予防」
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」





【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 にんじん はくさい さつま芋
羽村市	チングンサイ だいこん キャベツ
瑞穂町	こまつな

