

# 食育だより

秋から冬へと季節変わりし、北風が吹くと冬の訪れを感じる季節になりましたね。季節の変わり目は風邪がはやります。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら風邪に負けない体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



## 家族で食事を楽しむ 機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族と共に食事ができるよい機会です。家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話をしながら食事をするのは、協調性や社会性を育て、しつけの場であり、生活習慣病や偏食予防にもつながります。子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみましょう。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。

ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。  
「こ食」とは？

- 孤食・・・一人で食べる
- 個食・・・家族がそれぞれ違うものを食べる
- 固食・・・自分の好きな物だけ食べる など

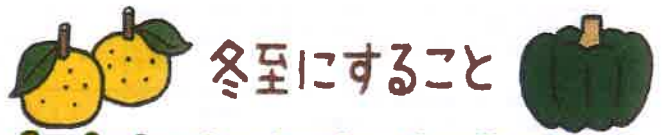


寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



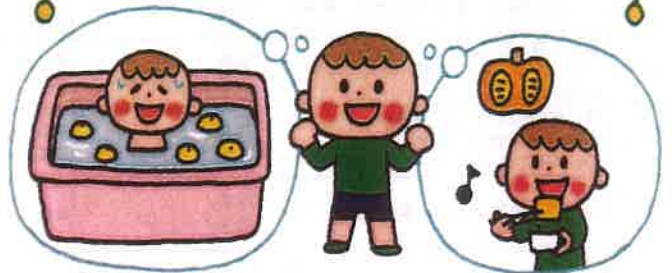
## 今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



## 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



## 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。





# 12月の献立



令和4年 みやびの杜保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(木)	わかめご飯 干草焼き 野菜のごま和え 豚汁 果物	牛乳 芋天ぷら	枝豆 卵 豚肉 豚レバー みそ ひじき 牛乳	米 ごま さといも 小麦粉 油 さつま芋 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 大根 ごぼう ねぎ 果物
2日(金)	玄米入りご飯 魚のタルタルソース焼き 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 フルーツカステラ	白身魚 卵 鶏肉 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 ケーキミックス	玉ねぎ ピーマン パセリ ごぼう たけのこ 大根 人参 いんげん 椎茸 豆苗 果物 果物缶
3日(土)	ご飯 牛肉炒め煮 冬瓜のすまし汁 果物	牛乳 どら焼き	牛肉 ツナ 豆腐 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 どら焼き	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり 冬瓜 ほうれん草 果物
5日(月)	黒米ご飯 さばのみそ煮 クーブイリチー かきたま汁 果物	牛乳 サーターアンダギー	さば 昆布 豚肉 卵 みそ 牛乳	米 黒米 砂糖 こんにゃく 油 小麦粉	キャベツ 切干大根 人参 生姜 えのき ほうれん草 果物
6日(火)	わかめご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 白菜の和え物 南瓜と青菜のみそ汁 果物	牛乳 スイートポテト	わかめ 豚レバー 卵 ツナ みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 バター 生クリーム	南瓜 白菜 人参 きゅうり にんにく 玉ねぎ 大根の葉 果物
7日(水)	あわご飯 わかめのみそ汁 鶏肉のパーパキューソース焼き ブロッコリー 人参しりしり 果物	牛乳 セサミクッキー	鶏肉 卵 わかめ みそ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ 油 小麦粉 ごま バター 砂糖	しょうが にんにく レモン 玉ねぎ りんご キャベツ コーン 人参 にら 大根 ねぎ 果物
8日(木)	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き きゅうりのおかか和え 麩チャンプルー そうめん汁 果物	牛乳 小倉ケーキ	白身魚 みそ 糸かつお 卵 豚肉 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 車麩 そうめん 小豆 ケーキミックス バター	生姜 きゅうり 小松菜 人参 ねぎ 果物
9日(金)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 青菜のスープ 果物	牛乳 揚げパン	牛肉 豚レバー ちくわ 豆乳 卵 牛乳 きな粉	米 押麦 油 小麦粉 ハヤシブレイク バター ごまドレッシング 胚芽パン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース ブロッコリー パプリカ チンゲン菜 しめじ コーン 果物
10日(土)	五目チャーハン チーズ 中華スープ 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	鶏肉 ちくわ わかめ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 クッキー 片栗粉	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 もやし 小松菜 パプリカ 長ねぎ 果物缶
12日(月)	あわご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 ごま 春雨 ラード 小麦粉	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物
13日(火)	もずく丼 きゃべつのごま和え 豆乳入りさつま汁 果物	牛乳 キャラメル麩	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま さつま芋 車麩	生姜 ピーマン キャベツ ブロッコリー パプリカ 大根 人参 ねぎ 果物
14日(水)	麦ご飯 ミートローフ ひじきの煮物 里芋のみそ汁 果物	牛乳 きなこサブレ	合挽きミンチ 豚レバー 卵 ひじき ちくわ わかめ みそ きなこ 油揚げ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 里芋 バター ケーキミックス 油	玉ねぎ にんにく グリーンピース コーン ほうれん草 人参 いんげん えのき ねぎ 果物
15日(木)	あわご飯 きんめだいのムニエル ブロッコリー いり豆腐 かぶのみそ汁 果物(いちご)	牛乳 野菜ヒラヤーチー	きんめだい 豆腐 豚ミンチ みそ 卵 ツナ ひじき 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ごま油 小麦粉 バター	白菜 生姜 人参 いんげん かぶ しめじ 大根の葉 果物 きゃべつ ほうれん草
16日(金)	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き 中華風野菜炒め 果物 じゃが芋のみそ汁	牛乳 バナナマフィン	豚肉 ちくわ 青さのり 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 バター ごま油 ケーキミックス 砂糖	生姜 キャベツ 人参 ピーマン えのき 大根の葉 果物
17日(土)	中華丼 中華スープ 果物	牛乳 焼きドーナツ	牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 春雨 ドーナツ	白菜 人参 ピーマン 椎茸 ほうれん草 パプリカ えのき コーン 貝割大根 果物
19日(月)	スパゲティーミートソース 野菜サラダ コーンスープ フルーツヨーグルト	お茶 ゆかりおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター ケーキ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ コーン 果物缶 にんにく トマト
20日(火)	あわご飯 かぼちゃシチュー 豆腐と卵のオープン焼き コールスロー 果物	牛乳 ジャムサンド	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 バター 砂糖 マヨネーズ 食パン ジャム	南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム ピーマン コーン セロリ ほうれん草 キャベツ 果物
21日(水)	<b>お弁当会</b>	牛乳 大学芋	牛乳	砂糖 さつま芋 油 ごま	
22日(木)	じゅーしーご飯 鮭の塩焼き 大根サラダ ゆし豆腐 果物	牛乳 紅芋くずもち	豚ミンチ ひじき 鮭 わかめ ツナ ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 紅芋粉 芋くず	人参 椎茸 ごぼう ねぎ パプリカ 大根 きゅうり 果物
23日(金)	☆お誕生日・クリスマス会☆ ケチャップライス ローストチキン ポテトサラダ コンソメスープ 果物	牛乳 お誕生日ケーキ	ウインナー 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 バター ケーキ	生姜 にんにく キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ パプリカ きゅうり 大根の葉 果物
24日(土)	ピビンバ丼 ゆし豆腐 果物	牛乳 たまごボーロ	牛肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま たまごボーロ	しょうが にんにく もやし 小松菜 人参 ねぎ 果物
26日(月)	玄米入りご飯 白身魚のケチャップあん パイイリチー 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 黒糖アガラサー	白身魚 豚肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 黒糖	パイイリチー 人参 にら 南瓜 玉ねぎ 生姜 貝割大根 果物
27日(火)	☆おにぎりの日☆ あわご飯 ミートボール オムレツ ブロッコリーのおかか和え 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 チョコチップクッキー	ミートボール みそ 卵 豆乳 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 チョコチップ	生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物
28日(水)	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	お茶 ちまき風おにぎり	豚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま ごま油	ねぎ 小松菜 人参 果物 たけのこ 人参 椎茸 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





# 12月の離乳食献立表<その1>

令和4年 みやびの杜保育園

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参つぶし煮 白菜とひじきのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 白菜とひじきの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 ささみ 人参 白菜 ひじき 玉ねぎ 果物			さつま芋 りんご
2	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 大根 人参 果物			さつま芋 りんご
3	10倍粥 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 冬瓜 果物			さつま芋 南瓜
5	10倍粥 キャベツのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 切干大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 切干大根 人参 ほうれん草 果物			鶏ミンチ 玉ねぎ わかめ
6	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり ほうれん草 果物			さつま芋 人参 ブロッコリー
7	10倍粥 豆腐と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 さつま芋 チンゲン菜 人参 キャベツ 果物			しらす 大根 わかめ
8	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 魚ときゅうりのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 魚ときゅうりの柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 冬瓜 きゅうり 人参 玉ねぎ 果物			ささみ 小松菜 人参
9	10倍粥 ブロッコリーと人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
金	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 わかめ 果物			南瓜 バナナ 豆乳
10	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	さつま芋煮
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ 果物			さつま芋 りんご
12	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 冬瓜スープ 果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 冬瓜スープ 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 キャベツ チンゲン菜 冬瓜 果物			しらす 玉ねぎ わかめ
13	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆乳入りさつま汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆乳入りさつま汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 さつまいも 豆乳 果物			もずく 鶏ミンチ キャベツ
14	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 人参のそぼろ煮 青菜とひじきのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 人参のそぼろ煮 青菜とひじきの柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	さつま芋のオレンジ煮
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 ほうれん草 玉ねぎ ひじき わかめ 果物			さつま芋 オレンジ
15	10倍粥 白菜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 魚といんげんのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 魚といんげんの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 白菜 人参 いんげん 玉ねぎ 果物			ツナ キャベツ ほうれん草

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



# 12月の離乳食献立表<その2>

令和4年 みやびの杜保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
16	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とキャベツのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 豚肉とキャベツの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 なすのみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ なす 果物			ツナ 玉ねぎ わかめ
17	10倍粥 人参と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと白菜のつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと白菜の柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	南瓜とさつま芋煮
土	(主な材料)米 ささみ 人参 ほうれん草 白菜 わかめ 果物			南瓜 さつま芋
19	10倍粥 キャベツとブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツとブロッコリーのつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 キャベツとブロッコリーの柔らか煮 トマトスープ 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ キャベツ ブロッコリー 人参 トマト 果物			鶏ミンチ きゅうり さつま芋
20	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のクリーム煮 キャベツとブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜のクリーム煮 キャベツとブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ 南瓜 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 果物			豆腐 人参 ほうれん草
21	<b>お弁当会</b>			野菜おじや
水				ささみ 玉ねぎ 南瓜
22	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	人参粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	じゃが芋と南瓜煮
木	(主な材料)米 人参 鮭 玉ねぎ ゆし豆腐 大根 きゅうり 果物			じゃが芋 南瓜
23	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 人参とじゃが芋の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 人参 じゃが芋 なす 果物			ツナ 玉ねぎ わかめ
24	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりとトマトのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりとトマトの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米 ゆし豆腐 鶏ミンチ 人参 小松菜 大根 きゅうり トマト 果物			さつま芋 りんご
26	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 果物			ささみ 人参 ブロッコリー
27	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 南瓜 鶏ミンチ 大根 小松菜 冬瓜 果物			キャベツ 人参 じゃが芋
28	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	南瓜とりんごの豆乳煮
水	(主な材料)米 ささみ さつま芋 人参 玉ねぎ 果物			鶏ミンチ 小松菜 南瓜

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

**離乳食にも便利なかぼちゃ**

今年12月22日(木)に冬至をむかえます  
 日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、  
 ゆず湯に入ると健康によいという、いわれが  
 あります。  
 かぼちゃは昔から、冬場のかぜ予防に欠かせ  
 なかった野菜です。体を温め免疫力を高める  
 など、栄養たっぷりの食材です。

**食事の前後には手洗いの習慣を**

食事の前は、手を清潔にするとともに、  
 「これからごはんを食べるよ」という  
 合図の意味で手洗いをします。  
 食べ終わったら「ごちそうさま」をして、  
 食べ物で汚れた手を洗いましょう。  
 食事の前後の手洗いは、  
 習慣にすることが大切です。

来年もよろしくおねがいします