

 **給食だより12月** 



### 今年の冬至は12月22日

冬至は一年で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなり太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない、小豆やかぼちゃを食べて邪気を払い香りの強いゆず湯に入って身を清めるなどの風習があります。

また、「ん」のつく食べ物を食べると運に恵まれるといわれています。

☆ かぼちゃの別名「なんきん」

かぼちゃは体内でビタミンAのもとになるカロテンを豊富に含んでいます。



### 負けない食生活 抵抗力は睡眠不足や食生活の乱れなどですぐ低下します！

〇日ごろからできるだけ好き嫌いなく食事をして、体に「抵抗力」をつけましょう。



〇ウィルス性の食中毒も冬に増加します。

・外から帰った時などは、せっけんで丁寧にしっかり手を洗うがいもしましょう！

・料理を作るときは、揚げ物などでも、材料の中心まで十分火をとおり、作ったら

早めに食べましょう

〇引き続き新型コロナウイルスへの警戒も必要です。

・きちんと3食食べ、体調管理に十分気をつけて過ごしましょう。手洗い、マスク忘れずに



てあら  
手洗い  
きゅうしよく  
(給食だより  
がっ  
5月のおさらい)



◎ 手の汚れやすいところに印をつけました。

寒くなって水が冷たくなると手洗いが不十分になりがちですが、新型コロナウイルスばかりでなく、インフルエンザや風邪の予防、食中毒予防などのためにも、手はしっかり洗いましょう。



### 楽しい食事 クリスマスなど楽しいイベントが続きます。

- ・お茶碗やおはしを正しくもって食べる
- ・口に物を入れたまま話をしない
- ・食事にふさわしい会話をする
- ・食べている途中で立って歩かない



お客さんと食事をする機会もあるかもしれません。

マナーを守って食べることで

**楽しく、おいしく、気持ちよく！** 過ごすことができます。



∴!

