



令和7年11月28日

早いもので、今年も残すところあとひと月になりました。12月は『師走』とも言い、文字通り『先生も走り回る』ようなあわただしさの中で、心もからだもなんとなく落ちつかない時期です。また、寒さも少しずつきびしくなり、空気が乾燥してくるので、カゼやインフルエンザが流行したり、ノロウイルスなどによる感染症にかかったりしやすくなります。

手には、汚れだけでなく、見えないカゼの菌やウイルスがついています。菌が多くついた手で食べ物にふれると、食べ物を介して病気にかかりやすくなります。家へ帰ってきた時、そして食事を食べる前には、必ず石けんで手を洗いましょう！そして、きれいに洗ったハンカチで、しっかり水気をふきましょう。

「いただきます」のまえ、「おかえり」のあと、てあらいをわすれずに！



共食(きょうしょく)で心を豊かに！

誰かと食事を共にする（共有する）ことを『共食』といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができます。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものですね。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



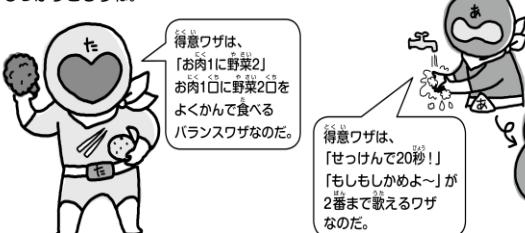
クリスマスに大みそか、お正月とごちそうを食べる機会が増えるため、ついつい食べすぎてしまします。休み中も、学校がある日と同じように、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。



たべるんジャー

参上！

クリスマスやお正月、ごちそうも楽しめ。でも食べすぎは禁物。休み中も朝、夕の3食を時間になったら食べよう。君たちの体内の中に入ろうといいつもねらっている。「ただいま」の後、「いただきます」の前は、かならずせっけんで手をあらあうね。



あらうんジャー

参上！

手には、目に見えないばいきんがいっぱい。君たちの体内の中に入ろうといいつもねらっている。「ただいま」の後、「いただきます」の前は、かならずせっけんで手をあらあうね。



うさくんジャー

参上！

「こたつでまるくなる」のはためだよ。おにごっこやなわとびなどで体を動かせば、ほかほか体が温まってくるぞ。寒さもへっちゃら！でも汗をかいたらすぐに「おやすみなさい」。次の日、気もちよく起きられるよ！



ねるんジャー

参上！

冬休みは楽しい行事がいっぱい。ついついおにごっこやなわとびなどで体を動かせば、夜ふかしあしゃいそう…。でも寝て、体を休めるることはとても大切だ。時間が来たはへっちゃら！でも汗をかいたらすぐに「おやすみなさい」。次の日、気もちよく起きられるよ！

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



今月の
給食
じわもん

米 牛乳 豚肉 たまご さば ぶり
米粉 大豆 ねぎ かぶ かぼちゃ
キャベツ 小松菜 れんこん ゆず
ほうれん草 さつまいも りんご

