



給食だより 12月

今年も残りわずかとなりました。冬は空気が乾燥し、寒さも増して、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの食中毒などがおこりやすい時季です。家に帰ったら手洗いやうがいをしてください。また、食事の前にも手洗いをしっかりしてウイルスや菌を撃退し、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、元気に新しい年を迎えましょう。

今年のかぜを
ひきま宣言!

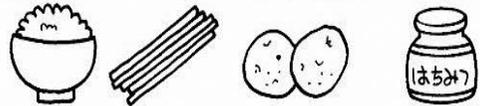
かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

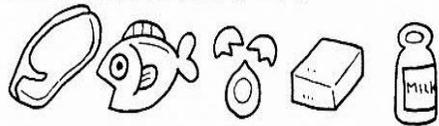
かぜをひいたら何を食えばいいの？

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



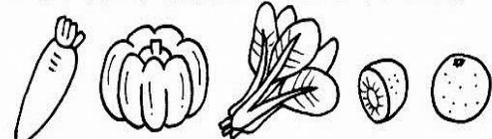
ごはん めん類 いも類 はちみつなど

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

かぜをひいてしまったらエネルギー源となる「炭水化物」、基礎体力をつけて、抵抗力を高める「たんぱく質」や、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA・C」などを積極的にとりましょう。



3 バランスよく食べよう

いただきます!の前に

石けんで手を洗いましょう

6 手を洗おう



冬は、インフルエンザやノロウイルスなどが流行しやすい季節です。細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。体内に細菌やウイルスを持ち込まないためにも、外から帰った時、トイレの後など、こまめにしっかり手を洗うことが重要です。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して細菌などが体の中に入ってしまう。食事前に石けんで必ず手を洗いましょう。手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチで手をふく習慣を身につけましょう。

12月21日は冬至です!



11 和食文化を伝えよう



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。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。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

また、この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、「ん」のつく食べ物(かぼちゃ・なんきん)やこんにゃく)を食べたりすると、かぜをひかないといわれています。

給食では、冬至の日の献立として、「かぼちゃのそぼろあん」と「ゆずゼリー」がでます。おいしくいただきます。



飼育栽培委員会が育てた「大根」



種まき

校務員の大根谷先生のお力を借り、飼育栽培委員会が育てた大根が12月の給食に出ます。

飼育栽培委員会のみなさんは種を植え、まびきをし、収穫をしました。まさに地産地消「山代小大根」です。大根はいろんな料理に使うことができるので、12月は週に1回、計3回給食でみなさんにお届けする予定です。お楽しみに!

4日「豚肉と大根の味噌煮」 12日「芋煮汁」

19日「根菜のごま汁」



まびき



収穫

