

12月給食だより



令和6年11月
小出学校給食センター

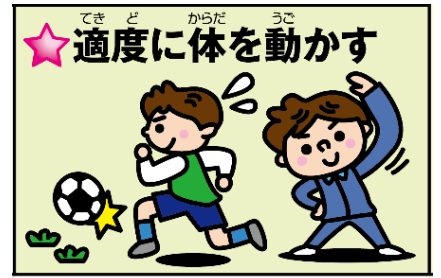


こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

さむ ま からた
寒さに負けない体をつくろう!

冬はクリスマスやお正月などの楽しいイベントが多くあります。また、進級にむけて大事な時期でもあります。風邪やインフルエンザの流行に負けない、丈夫な体をつくりましょう。

ふゆ げんき す
冬を元気に過ごすための 3つのポイント!



旬の食材で風邪予防!

寒さに負けないためには、ズバリ、旬の食材を使った食事がポイントです!

冬に旬を迎える食材には、からだを温めたり、免疫力を高めたりするものがたくさんあります。



かぼちゃ



ブロッコリー

いも類
(じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいも など)



根菜類
(ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん など)



ほうれん草



小松菜



みかん



さば



ぶり

など

ことし とうじ
今年の冬至は
 がつ にち
12月22日です。

とうじ ねん もっと たいよう で じかん みじか ひ ひ さかい すこ
 冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ
 ひ なが いちようらいふく ふゆ お ばる よ
 つ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼
 ゃれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたこと
 とうじ ひ た ちから ゆ み きよ
 から、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、
 こうん よ こ むびょうそくさい ねが ふうしゅう う
 幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

きゅうしょく がつ にち きん
 給食では、12月20日(金)に、かぼちゃ(なんきん)・れんこん・にんじんを
 つか とうじ しる ていぎょう のこ た げんき す
 使った「冬至みそ汁」を提供します！ 残さず食べて、元気に過ごしましょう！



ん のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん ぎんなん きんかん うどん

にんじん かんてん

て あら **手洗いは** かんせんしょうよぼう **感染症予防** の基本です！



きおんが低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、いろいろな物に触れる手には細菌やウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染症を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないためにも、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



ピカピカな手で
 食事をしよう！

ただ て あら かた
★正しい手の洗い方★

- ① 手を水でぬらしてからせっけんをつけ、こするように洗います。
- ② 汚れの残りやすい部分(指先、爪、指と指の間、親指、手首など)は念入りに。
- ③ 流水でしっかりと洗い流し、清潔なハンカチなどで水分を拭き取りましょう。

きゅうしょくじゅんび きゅうしょくとうばんいがい ひと ぜんいん
 給食準備のときは、給食当番以外の人も、全員がマスクをつけます。

まいにち **毎日、マスクとハンカチ** を忘れずに持ってきましょう。

