

# 12月給食たより

令和6年11月29日(金)  
中野区立桃園第二小学校  
校長 山田 研二  
栄養士

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが厳しく、空気が乾燥している季節は、風邪やインフルエンザにかかりやすいです。病気にかからず、健康的に過ごすために大事なことは、睡眠・栄養・休養です。元気に冬を過ごすため、以下のことに気を付けましょう。

## ★早寝・早起き★

### 朝ごはんを心がけよう★

しっかりと休養をとるために早寝を、

1日を元気に過ごすために早起きをして、

朝ごはんを必ず食べましょう。



## ★バランスよく食べよう★

風邪予防には、いろいろな食べものからバランスよく栄養をとることが大切です。ポイントとなる栄養素は、以下の2つです。

ビタミンA: ウイルスを体の中に入れてにくくする。

(にんじん・小松菜など緑黄色野菜に多い)

ビタミンC: 体に入ったウイルスを追い出す。

(キャベツなどの淡色野菜、果物に多い)

好き嫌いせず、1日3食

しっかりと食べましょう。



## ★手洗い・うがいを忘れずに★

手洗い・うがいをこまめにし、ウイルスを

入れないようにしましょう。



## 5年生の授業と給食がコラボします!

5日(木)に5年生を対象に愛媛県愛南町から派遣された講師に来て

いただき水産業について学習します。授業に関連して、当日の給食では、

愛媛県愛南町の鯛を使った「鯛飯」を提供する予定です。楽しみにして

いてください。

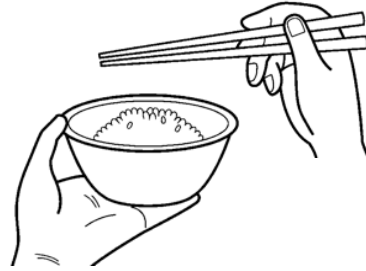


がつ きゅうしよくもくひょう しょくじ さほう み つ  
**12月の給食目標「食事作法を身に付けよう」**

12月の給食目標は、「食事作法を身に付けよう」です。学校生活を気持ちよく過ごすためのマナーがあるように、食事にもマナーがあります。きちんと食事マナーができているかどうか、ご家庭でも確認してみてください。



①感謝の気持ちをこめてあいさつをする。



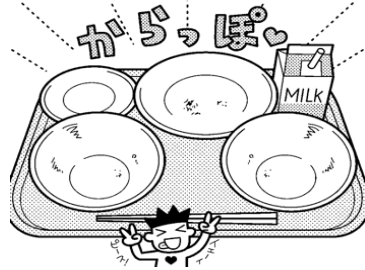
②食器を正しく持って食べる。



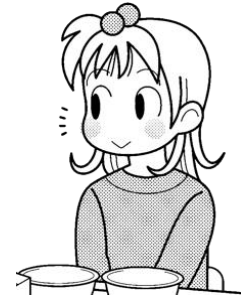
③背筋をまっすぐ伸ばして食べる。



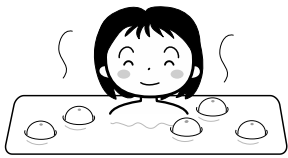
④ひじをつかずに食べる。



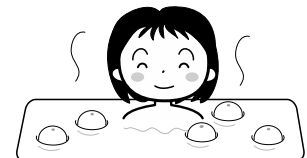
⑤好き嫌いをせずに残さず食べる。



⑥食べ終わっても席で静かに待つ。



がつ にち ど どうじ  
**12月21日(土)は冬至です**



冬至は、1年のうちで、最も昼が短く、夜が最も長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。20日の給食では、かぼちゃが入った「ほうとううどん」を提供する予定です。楽しみにしてください。

どうじ たもの  
**冬至にまつわる食べ物**

**かぼちゃ**

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。

**「ん」のつく食べ物**

かぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこん、うどんなどを食べると幸運につながるという言い伝えがあります。

**ゆず**

ゆずを浮かべたお風呂に入ると風邪をひかないといわれています。ゆずには血行をよくする働きがあります。