


# 12月給食たより

今年も晴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)

好き嫌いをせず、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★**

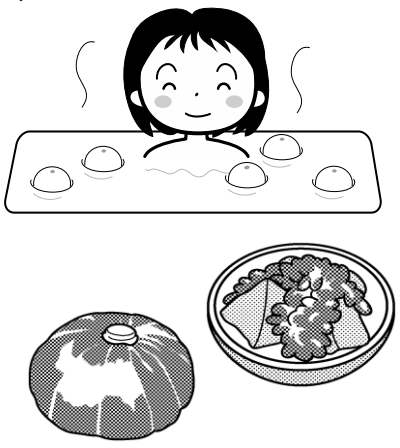
外から帰ったら必ず、手洗い・うがいをし、ウイルスを入れないようにしましょう。



## 12月22日(日)は冬至です

冬至は、1年のうちで、最も日が短く、夜が最も長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたい、ゆず湯に入りたいします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)や風邪の予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ると風邪をひかないともいわれています。



# 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。

## ちょっと待って！ それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



食事中にふざわしくない

ことを話す



食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする



食器の首を立てる



口に食べ物が入ったまま話す

## ★てらんかい 展覧会 コラボメニュー ★

12月13日・14日は展覧会です。給食でも12月12日・13日の2日間に於いて、各学年の展覧会の作品に関係するような献立を考えました。

### ★12月12日(木)の献立★

・きびごはん(4年生「中野の夜空」より)

夜空いっぱい星を、ごはんの中に混ぜた小さい黄色のきびで表現します。

・鮭の黒ごま焼き(3年生「つれたよ今日は大漁だ！」より)

魚拓をとった3年生。鮭に黒ごまをふって焼いた姿はまるで魚拓！?

・野菜の花びたし(2年生「とびだすお花」より)

いいたまごでお花畑をイメージしたあえものです。

・三色白玉汁(7年生「ももにのもし」より)

森の木の葉を三色の白玉団子で表します。きのこが入った白玉汁です。

### ★12月13日(金)の献立★

・沖繩そば(5年生「シーサーがたくさん」より)

シーサーと言えば沖繩。沖繩そばを作ります。

・豆腐ドーナツ(6年生「光の世界」より)

宇宙で光の世界を表現する6年生。土星の形のドーナツを作ります。

