

12月給食たより

令和2年11月27日
渋谷区立長谷戸小学校
校長 佐藤 公信

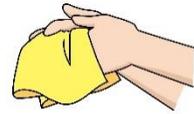
【うがい・手洗いの仕方を確かめよう ~ 今月の給食目標 ~】

いよいよ今年も最後の月になりました。日に日に暗くなるのが早くなり、寒さが増してきます。寒く乾燥した日が続くと、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。風邪などを予防するために、うがい・手洗いをしっかり行いましょう。また、寒さに負けない体づくりは、規則正しい生活とバランスの良い食事、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう！

★せっけんをつかう



★きれいなハンカチでふく



手洗い・うがい



栄養バランスのよい食事



十分な休養



適度な運動



【かぜを予防する食品を覚えよう ~ 今月の栄養目標 ~】

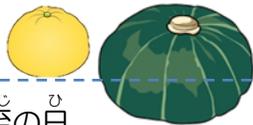
野菜の種類と働きについては11月号で学んだと思います。復習しておきましょう。

体力をつける
【たんぱく質】

寒さに負けない
抵抗力をつける
【ビタミン】

<p>もうすぐ冬休み! 食生活の ポイント</p> 	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p> 	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p> 
<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p> 	<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p> 	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p> 

【 **冬至** 】



12月22日は、一年でもっとも昼が短く夜が長い「冬至」です。冬至の日には、ゆず湯に入ると健康に過ごせると考えられてきました。ゆずは寿命が長く、病気にも強い木なので、昔から無病息災を祈るシンボルにされていたようです。

また、「ん」が2個つくものを食べると幸運になると言われています。これらは冬至の7種と呼ばれていて、「なんきん(かぼちゃ)」、「にんじん」、「れんこん」、「ぎんなん」、「かんでん」、「きんかん」、「うんどん(うどん)」の7つです。

~今月の献立より~

2日(月) 郷土料理給食

【 **広島県** 】



海と山があって自然豊かで、レモン、ネーブルオレンジ、牡蠣が有名です。厳島神社や原爆ドームなど、歴史的な文化財もあります。工業も盛んだそうです。

◆もぶりごはん

ちりめんじゃこやちくわなど、魚介類、練り製品が入った混ぜご飯です。方言で、まぜるを「もぶる」ということから、この名がついています。正月のおせち料理を刻んで混ぜたので黒豆が入っているという逸話があります。

◆しゃりしゃりレモンサラダ

広島県のレモン栽培は、明治31年に、他の苗木に混入していたレモンの苗木3本から始まったと言われています。昭和28年には全国一のレモン生産県となりました。



22日(火) 冬至給食

冬至にちなんで、ゆずとかぼちゃを使った給食を出します。

23日(水)

長谷戸小の名物の、ゆうやけシチューを出します♪

