



# 12月給食だより



令和6年 12月

No.7

渋谷区立千駄谷小学校

校長 中野有一郎

栄養職員 児玉佐和子

今月の栄養目標：病気に負けない体をつくろう

今月の給食目標：マナーを守って楽しく食べよう

## 手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう

### 手洗いのポイント.....

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



### 水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。

フクフクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

### てんらんかいとくべつこんだて 〇展覧会特別献立

12日(木)～14日(土)に展覧会(スローガン～一人一人の心がつながるレインボー)が開催されます。栄養士も展覧会のために特別献立を考えました！

#### 12日(木)

虹型マカロニのスープ

…虹型に見立てたマカロニが入ります。

レインボーサラダ

…七色の食材が入ったサラダです。

#### 13日(金)

お絵描き食パン

…食パンにいちごジャムで、自分の思い

思いの絵や模様を

描いてみよう！

#### 14日(土)～レインボー給食～

給食全体でレインボーカラーとなります。

おひさまピラフ…赤・オレンジ・黄色の食材が入ります。

芝生色のビタミンスープ…緑色の食材が入ります。

オーロラフルーツポンチ…自分でバタフライピー寒を

フルーツポンチに入れて、青色から紫色への変化を楽しみます。

☆献立名は保健給食委員会が考えてくれました☆

がつ こんだてしょうかい  
**012月の献立紹介**

しぶや りょうり  
**渋谷コラボメニュー：クロアチア料理**



たいしかん しぶやく ひろお  
 クロアチア大使館は渋谷区の広尾にあります。

たいしかん みな しぶやく しょうちゅうがくせい りょうり た  
 クロアチア大使館の皆さまが渋谷区の 小 中 学生にもぜひクロアチアの料理を食べてほしいとし  
 おし  
 シピを教えてくださいました。3日に提供します。

しぶや きゅうしょく  
**渋谷ワンダフル給食**

がつ きゅうしょく かい  
 12月のワンダフル給食は2回あります。5日と20日です。お楽しみに！

ねん くみ はん  
**6年2組2班オリジナルカレー**

ねんせいがいこくごかつどう かんが えいご はっぴょう かつどう  
 6年生外国語活動で、「グループでオリジナルカレーを考えて英語で発表しよう」という活動があ  
 りました。各クラスで選ばれた1グループの“オリジナルカレー”を給食に提供します。  
 がつ くみ だいひょう はん  
 12月は2組で代表となった2班のオリジナルカレー「たらふくカレーライス」で  
 がつ くみ だいひょう ていきょう  
 1月には1組の代表グループのオリジナルカレーを提供します♪

とうじこんだて  
**冬至献立**

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 ひ なが  
 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）とも呼ばれます。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から、冬至の日に、「ん」の  
 つく食べ物を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願  
 う風習が生まれました。今年ことしの冬至は12月21日です。



こんだて  
**クリスマス献立**

ことしさいご きゅうしょく こんだて  
 今年最後の給食はクリスマス献立で、セレクトドリンクです。今年ことしはカフェオレ・アップル  
 ジュース・牛乳の3種類です。この3つの飲み物は保健給食委員会で考えて決めました！



ふゆ やす しょく せい かつ  
**冬休みの食生活～10のポイント**

<p><b>た</b> (食)べすぎに気を つけよう</p>	<p><b>の</b> (飲)み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p><b>し</b>っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p><b>い</b>ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p><b>ふ</b>ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b>っくりよくかんで 食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p><b>や</b>さい(野菜)を たっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b>すんで、おうちの 人のお手伝い をしよう</p>
<p><b>み</b>んなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お)やつは時間と量 を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p>	

1月の給食は9日(木)から始まります。12月最後の週に給食当番になったおさんは、白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯・アイロンがけをし、年明け忘れずに白衣を持ってきてください。