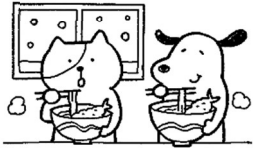


# NEWS FROM LUNCH

令和3年12月号

渋谷区立松濤中学校



寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## 冬休みの過ごし方について



<p><b>早寝</b></p>	<p><b>早起き</b></p>	<p><b>朝ごはん</b></p>
<p><b>手洗い</b></p>	<p><b>うがい</b></p>	<p><b>食べすぎ注意</b></p>

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、感染症予防のために、手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、色々なものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎには気を付けましょう。



## もうすぐ冬至です！

冬至は1年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。

冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、南瓜や小豆がゆなどを食べたり、柚子湯に入ったりする習わしがあります。

給食では、22日の冬至の日に南瓜を生地に混ぜ込み、あんこと蒸した「冬至蒸しパン」を作ります。お楽しみに！！

