

12月 給食だより

☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。

☆『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。

☆ 給食の前には、手洗いも忘れずに。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

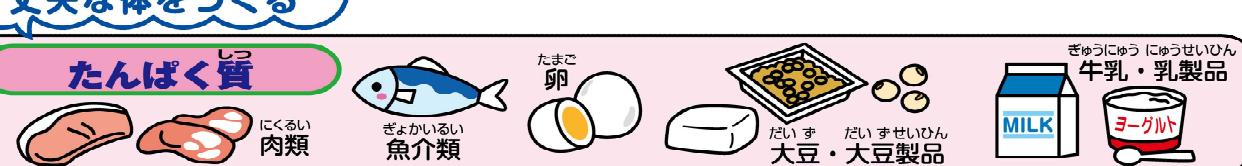
ふゆほんばん むか あさばん ひ こ きび さむ て
いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手
あら おっくう かぜ いちょうえん かんせんしょう ふせ
を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、
つか ていねい てら かんじん しょくじ すいみん
せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりと
ていこうりょく たか かぜ じょうぶ からだ
って抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み！

はやね はやお あさ ひる ゆう しょく か た きそくただ
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい
せいかつ ごろ 生活を心がけましょう。



とうじ 冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、ひるみじか
よる なが むかし もっと たいよう ひく いち く ひるみじか
夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この
ひ さかい たいよう う か うん む かんが
日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたこ
とから、ゆづ湯で身を清め、邪氣を払う小豆や、「ん」のつく食べ物
を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん (かぼちゃ)



にんじん



れんこん



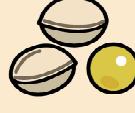
かんてん



きんかん



ぎんなん



うんどん (うどん)

