

給食だより 12月

今年も残すところあと一ヶ月をきってしまいましたね。過ごしやすい季節というのはあつというまで、すでに朝晩の冷え込みが強く防寒着が欠かせなくなっています。そして冬になると空気が乾燥して、風邪をひきやすくなります。また、寒いからといって暖房を付けた部屋を閉め切っていると汚れた空気によって気管や粘膜が傷められてしまい、抵抗力が落ちていきます。そうならないために、適度は湿度(50%程度)を保ちつつ、換気も忘れずに行いましょう。給食も好き嫌いをせずに主食、主菜、副菜をバランスよく食べることが大切です。年末の大掃除もしっかり行って気持ちよく新年を迎えたいですね。



かぜやインフルエンザに負けない体の作り方



今年のかぜをひきたくないよ。どうすればいいのかな？

この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分でつくろう！

<p>食 事をきちんと食べる</p>  <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p>休 養・睡眠を十分にとる</p>  <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>
<p>手 洗い・うがいをする</p>  <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p>運 動して体を動かす</p>  <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

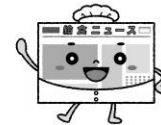
1		D	6		11	え	
			7	ろ			
2	5				12	び	14
3		ば		10		A	ぼ
4	か		8	B		13	く
			9	ず		E	
							C

タテのカギ

- 1年の最後の日。
- 身の回りの物を持ち運ぶ用具。
- ウリ科の甘い果物。
- 冬至の日にお風呂に入れる果実。
- 男性用の洋装の礼服。
- 冬至の日食べる野菜。

ヨコのカギ

- 年内最後の仕事の日。仕事○○○
- 冬が旬の手で皮をむける果物。
- 年越しに食べるめん。
- 魚の肝臓の油、目によいといわれる。
- 「考える人」の作者。
- 小野妹子が行った昔の中国。
- おじいちゃん、おばあちゃん。
- そで触れ合うも多生の○○。
- 美しくかえること。街を○○する。
- 災いの元!?



ABCDEの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ C □ D □ E □ を食べよう!

12月の行事・給食イベント

20日(木) ～クリスマスメニュー セレクト給食～

今回はデザートセレクト給食です。主食主菜はカレーピラフ、副菜はツナとコーンのサラダ、ベーコンとかぶのスープです。アンケー卜用紙が後日クラスで配布されるので、どちらかの記入をして提出をしてください。

21日(金) ～冬至の日の給食～

12月22日土曜日は冬至です。なので、前日の21日に冬至の日の給食を提供します。冬至が何の日かみなさん知っていますか？冬至とは一年の中でもっとも昼の時間が短く、夜が長い日のことです。冬至には「ん」のつく食べ物を食べると縁起がいいといわれており、中でもかぼちゃは漢字で書くと「南瓜」で栄養素的にも寒い時期にぴったりなため、よく食べられています。今回の主食主菜はかぼちゃ入りみそ煮込みうどんです。