



# 給食だより 12月

令和2年11月30日  
港区立青山中学校  
校長 中田和直

寒さが厳しくなってきました。今年もあとわずかです。健康な一年間を過ごせたでしょうか。2020年は世界史に残る一年でした。最後の最後に感染することがないように規則正しい食生活と運動、休養を心がけ元気に一年を締めくくりましょう。

## 12月の目標：冬の食生活と健康について考えよう

冬は風邪やインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。夜更かしや朝寝坊が続くと、生活のリズムが乱れ体調を崩しやすくなります。体の抵抗力を高めるには、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることです。また、石けんを使っていねいに手を洗ったり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

## 気をつけたい 冬休みの生活習慣

**バランスよく  
3食を食べる**

**適度な運動をする**

**早起き早寝を心がける**

**手洗い・うがいをする**

**人ごみを避ける**

**寒くても  
こまめに換気をしよう**

寒いからといって部屋を閉め切ったままにしていると、空気が汚れていきます。また、新型コロナウイルス感染症予防として3密（密閉、密集、密接）を防ぐためにも、こまめな換気は重要です。エアコンは室内の空気を循環させているだけなので、窓を開けてこまめに換気しましょう。

## ～セレクト給食を行いました～

11月26日に「A春菊とさくら海老のかき揚げうどん」か「Bきつねうどん」かを事前を選んで食べるセレクト給食を実施しました。冬のパワーフードでもあるおもちが圧倒的な票数で選ばれていましたが当日になって「かき揚げを選べばよかった」などの声もありました。終業式にはデザートの特選給食を実施します。こちらもお楽しみに。

- A かき揚げうどん： 54票
- B きつねうどん： 117票

