12月 給食だより

令和５年度１２月号
練馬区立上石神井北小学校
校長　本橋　教子
栄養士　稲見　彩美

日中との寒暖差が大きい秋も終わり、だんだんと冬らしい気候になってきました。寒い時期や空気が乾燥しているときには、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。生活習慣をととのえて、楽しい冬休みを迎えましょう！

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

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、かぜ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、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

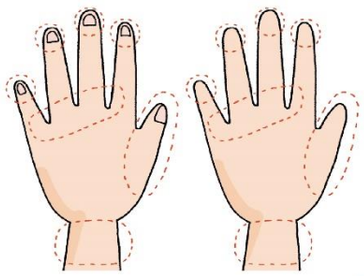
④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥暴飲暴食はやめよう

石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



～１２月の行事給食～

１日(金)　展覧会メニュー　・・・「お絵描きハンバーグ」

今年度の展覧会のテーマは、「思いを形に」です。給食では、ケチャップを使って、思い思いの絵が描けるハンバーグを作る予定です。

５日(火)　練馬区一斉給食　・・・「練馬スパゲティ」

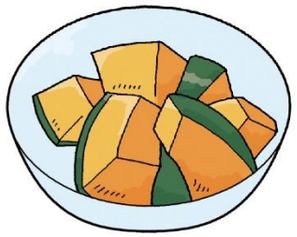
１２月３日（日）に行われる練馬大根引っこ抜き大会で、引っこ抜かれた練馬大根が給食に無償提供されます。

２１日(木)　冬至メニュー

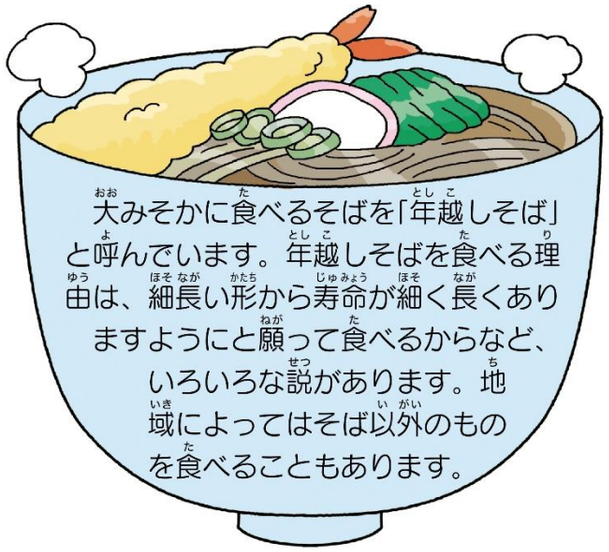
今年の冬至は１２月２２日（金）です。冬至では、無病息災を願って、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。

冬至って何？

冬至とは、１年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

出典：家庭とつながる！新食育ブック③、④