

# 12月給食だより



これからの季節は朝起きるのが辛くなってきますが、生活リズムが乱れると風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。寒い朝でも朝食をとると体が温まり、体と脳が目覚めます。まずは、朝ごはんをしっかりと食べ、体の中から温かくして元気に登校しましょう。

## 風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



<h3>手洗い・うがい</h3> <p>食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに</p>	<h3>栄養バランスのよい食事</h3> <p>野菜もしっかり食べよう</p>	<h3>十分な休養</h3> <p>早寝・早起きを心がけよう</p>	<h3>適度な運動</h3> <p>外で元気に体を動かそう</p>
---	---	------------------------------------	-----------------------------------

### 保護者の皆様へ



● 学校徴収金（給食費を含む） について  
今月の振替日は **12月16日(月)** です。  
口座振替日の前に口座残高の確認をお願いします。

1年生 ￥9,965

2年生 ￥7,650

3年生 ￥9,304

★今年度最終振替となります。  
年度末に返金手続き等を行う場合があります。4月まで「ゆうちょ銀行」の口座を解約しないようお願いいたします。

● 給食についてのお問い合わせ等  
事務室 03 (3920) 9142  
(担当: 平沼)

### 今月の献立より

#### 2日(月) 練馬産大根メニュー

練馬区で開催される世界都市農業サミットの「練馬大根引っこ抜き競技大会」で引っこ抜かれた練馬大根を、練馬区全校でいただきます。今年は57kgの練馬大根で作った「練馬スパゲティ」を作ります。

#### 20日(金) 一陽来復メニュー

12月22日は「冬至(とうじ)」です。  
冬至とは、一年中でもっとも昼の時間が短い日で「ん」のつく食べ物を食べると運がつくという言い伝えがあります。かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。また、香りの強いゆず湯に入って身を清める習慣もあります。  
冬至を境に再び日が長くなっていきますが、それを「悪いことが去り良い方向に転じる」と見て、冬至を「一陽来復(いちようらいふく)」と呼ぶそうです。  
「ん」のつく食べ物を食べて運をつけ、新年を迎えましょう!

