

12月 給食だより

令和5年 12月
調布市立第三小学校
校長 秋國 光宏
栄養士

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う	★早寝・早起きを心がける	★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる	★適度に体を動かす	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

冬休みに てっだ うちのお手伝いをしよう！

◎どんなお手伝いがあるかな？

うちでお手伝いをしていますか？ 下の絵は、食事にかかわるおもなお手伝いです。やったことがあるお手伝いを○で囲みましょう。まだやったことがない人は、かんたんなお手伝いから始めてみましょう。いつもお手伝いをしている人は、むずかしいお手伝いにも挑戦してみてください。※包丁や火を使うときは、うちの人に見てもらいましょう。

『給食のレシピは2階の廊下の掲示板上に貼ってあります。持ち帰って冬休みに作ってみてはいかがでしょうか。作りたい給食レシピがあれば、ぜひお声かけください。』
かんたんなお手伝い レベル★

テーブルをふく	ごはんをよそう	料理を運ぶ
混ぜる・こねる	料理を盛りつける	

少しむずかしいお手伝い レベル★★

米をとぐ ・ごはんをたく	お皿を洗う
買い物に行く	お皿を運ぶ ・しまう

むずかしいお手伝い レベル★★★

火を使う料理をする	家族みんなの朝ごはんを作る
皮をむく・材料を切る	