

給食だより 12月

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか？生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。



かぜ予防を！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

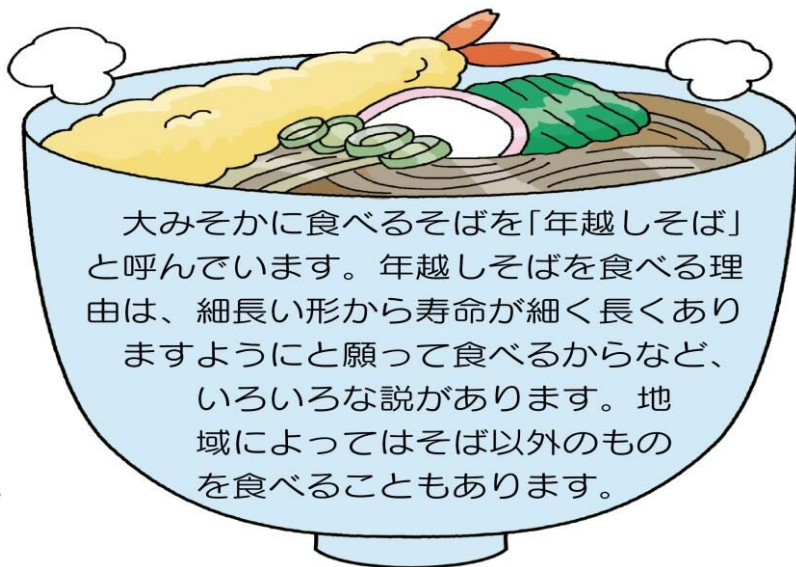


冬至って何？

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った日が、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。

★今月の給食から★

- ・20日(金)：冬至・郷土料理「山梨県」
かぼちゃのほうとう・ゆずようかん
- ・24日(火)：飲み物リザーブ
6種類の飲み物から好きなものを選びます。

<お知らせ>

- ・12月2日(月)は全学年、お弁当持参です。
- ・12月12日(木)・13日(金)は
8組は給食なしです。
- ・12月25日(水)は全学年、お弁当持参です。

保護者の皆さま

今般、米等の物価上昇が続いていることに鑑み、11月分から児童・生徒1人につき、1食あたり補助額が10円増額されています。品質を維持しつつ、望ましい給食を提供して参ります。