

12月 食育だより

令和5年度 12月号
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
栄養士 山本 美杏

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくしましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を！

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる にんじん かぼちゃ 	野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー いちご 赤ピーマン 	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ ひまわり油

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	

今月の献立紹介

★ブックメニュー★

11月20日～12月15日はもみじ読書月間です。給食では、本を参考にしたブックメニューが登場します。ぜひ、図書室へ行って本を読んでみて下さい。

5日(火) 「カレーライス」

参考「給食室のいちにち」
文：大塚 菜生
絵：イシヤマ アズサ



8日(金) 「おでん」

参考「おでん おんせんにいく」
作：中川 ひろたか
絵：長谷川 義史



12日(火) 「ばばあちゃんのやきいも」

参考「ばばあちゃんのやきいもたいかい」
作：さとう わきこ



15日(金) 「揚げ肉団子入りスープ」

参考「ジブリの食卓 天空の城ラピュタ」
監修：スタジオジブリ



19日(火) 「冬至(22日)」

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気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。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

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。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	ぎんなん	きんかん	うどん
	にんじん		かんてん	

21日(木) 「リザーブ給食」

2学期最後の給食は、お楽しみのリザーブ給食です。今回は、おかずと飲み物を選びます。おかずは、「フライドチキン」または「デミグラスハンバーグ」から選んでください。ジュースは「ジョア」または「オレンジジュース」から選んでください。

