

12月 給食だより



令和7年 12月1日
目黒区立向原小学校
校長 畔柳 信之
栄養士 松澤あかね

冬休みまであとわずか。早寝早起きして、朝ごはんをしっかり食べて、風邪を寄せ付けない元気な体を作りましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。

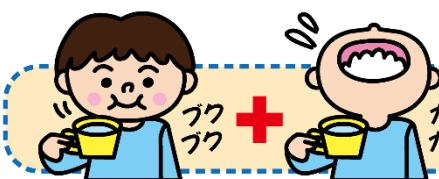


流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。



カフェインの摂りすぎに注意！



カフェインは、コーヒーやお茶、エナジードリンクなどに含まれます。摂ると頭が冴え、眠気が覚める効果があります。しかし、副作用もあり、摂りすぎることによって、亡くなる事例も出ています。特に、子どもは少ない量で影響が出やすいので、摂取は控えましょう。

詳しくはこちら！内閣府 食品安全委員会 ⇒



今年^{ことし}の冬至^{とうじ}は
12月21日^{がつにち}です。

冬至^{とうじ}は、1年^{ねん}で最^{もっと}も太陽^{たいよう}の出^でている時間^{じかん}が短^{みじか}くなる日^ひで、
この日^ひを境^{さかい}に少し^{すこ}づ日^ひが長^{なが}くなっていきま^{おかし}す。昔^{むかし}の人^{ひと}は、
太陽^{たいよう}の力^{ちから}が弱^{よわ}まると人間^{にんげん}の運^{うん}気^きも衰^{おとろ}えと考^{かんが}えていたこと

から、冬至^{とうじ}の日^ひに、かぼちゃ^たやあずき^{ちから}を食^ゆべて力^みをつけ、ゆず湯^{きよ}で身^{こう}を清^うめて、幸^よ運^こを
呼^よび込^こみ、無^む病^{びよう}息^{そく}災^{さい}を願^{ねが}う風^{ふう}習^{しゅう}が生ま^うれました。



んのつく食^たべ物^{もの}を食^たべると、**幸運^{こううん}**にな^いるとい^{つた}う言^いい伝^{つた}えもあ^いります。



冬^{ふゆ}休^{やす}みの食^{しょく}生^{せい}活^{かつ}～10のポ^ぽイン^{いん}ト

た(食^た)べすぎに気^きを つけよう	の(飲^の)み物^{もの}は甘^{あま}くない ものを選^{えら}ぼう	しっかり手^てを洗^{あら}って から食^{しょく}事^じをしよう	いち(1)日^{にち}3食^{しょく}、 規^き則^{そく}正^{ただ}しく食^たべよう 朝^{あさ} 昼^{ひる} 夕^{ゆふ}
ふゆ(冬^{ふゆ})が旬^{しゅん}の 食^たべ物^{もの}をとろう	ゆっくりよくかんで 食^たべよう かむ かむ	やさい(野^や菜^{さい})を たっぷり食^たべよう	すすんで、おうちの人^{ひと} のお手^て伝^{つた}い をしよう
みんなで食^{しょく}卓^{たく}を囲^{かこ}む 機^き会^{かい}をつくらう	を(お)やつは時^じ間^{かん}と量^{りょう} を決^きめてとろう	一^い上^{じょう}のこ^こを心^{こころ}がけて、 楽^{たの}しい冬^{ふゆ}休^{やす}みを お過^すごしくだ^さい。	



献立表

保^ほ護^ご者^{しゃ}の方^{かた}へ

冬休^{ふゆやす}み前に給食^{じふしょく}当番^{たうばん}だった児^こ童^{どう}は、給食^{じふしょく}の白^{しろ}衣^いを持^もち帰^{かえ}りますので、洗^{せん}濯^{たく}とアイロ^あンが^ごけの協^{きょう}力^{りき}をお願^{ねが}いします。また、冬休^{ふゆやす}み明^あけ1月^{いちがつ}8日^{にち}に給食^{じふしょく}の白^{しろ}衣^いを持^もたせていた^だきますようお願^{ねが}いします。

なお、冬休^{ふゆやす}み明^あけ最^も初^{はつ}の給食^{じふしょく}は1月^{いちがつ}9日^{にち}(金^{きん})からになります。

