



12月 給食だより

令和6年11月28日
目黒区立田道小学校
校長 塚本 哲
栄養士 菊地実佐子
古橋 未来

本校の子どもたちは休み時間になると寒さを吹き飛ばす勢いで、外に出て遊んでいます。遊ぶことで体力も付き、身体がつくられるとお腹がすいてたくさん食べられるようになります。そして更に元気に遊ぶ体力もついて良い循環になっていきます。春の頃と比べると見違えるほど遅くなり、心も体も成長し給食もしっかり食べられるようになっています。冬は春に備えて蓄える季節です。人間の身体も十分に栄養を蓄えておくことが大切です。子どもたちの健康を守るために、引き続き栄養バランスを考え、楽しみにしてもらえようような給食を作ってまいります。本校の給食活動にご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

★12月の献立より★

★今月は4日、6日、20日、25日の給食の特長についてお知らせいたします★



・ 4日(水)・・・目黒区産大根 ～大根と豚肉のべっこう煮～

JA 世田谷目黒を通じ「農地の大切さを理解してもらいたい。」との趣旨で、目黒区の農家の方が大根を無償提供して下さいます。大きく育った青首大根を使って煮物を作ります。とれたて新鮮なみずみずしい大根の葉も煮物に入ります。新鮮な大根のおいしさを味わってほしいと思います。

・ 6日(金)・・・行事食(事八日) ～おこと汁(六質汁むしつじる)～

12月8日と2月8日を「事八日(ことようか)」といい、「お事汁」というみそ汁を食べて無病息災を願う習わしがあります。昔から「事八日」は、事を始めたり、納めたりする大事な日とされてきました。芋、大根、にんじん、ごぼう、小豆、こんにゃくの6種類の具材を入れて作られた味噌汁なので、別名「六質汁(むしつじる)」とも言われます。小豆が魔除けになり、具だくさんで栄養豊富なうえ、寒い季節に体の芯から温まるため、心と体に効くと考えられた料理です。

・ 20日(金)・・・行事食(冬至) ～れんこんハンバーグ・けんちん汁・冬至もち～

冬至は一年で最も昼の時間が短いことから、冬至は運気が下がり、身体も弱ると考えられていました。それを乗り越えるために、幸運を呼びこみ無病息災を願う風習が生まれたと言われています。冬至には、かぼちゃ(別名:なんきん)をはじめ、にんじん、れんこん、かんてんなど、「ん=運」が重なる食材を食べるようになったそうです。



・ 25日(水)・・・リクエスト給食～パリパリサラダ・サイダーゼリー～

年度の始めに給食リクエストアンケートを行いました。11月は1・2年生のリクエストが多かったカレー・揚げパン・シチューを提供したところですが、12月は3年生のリクエストが多かったパリパリサラダ・サイダーゼリーです。サラダとゼリーは他学年においても人気があります。冬休み前最後の給食を楽しんでもらえるように献立を工夫しました。



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きましょう。



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洗います。

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ります。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、うがいも忘れずにしましょう。
ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효果的です。

冬休みの食生活～10のポイント



<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>やさい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちのお手伝いをしよう</p>
<p>みんなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を(お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>—以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてください。</p>	