

12月給食だより



H28年12月

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。 21日は「冬至」といって1年のうちでもっとも太陽が出ている 時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日にか ぼちゃを食べて、ゆず湯につかるとかぜをひかないといわれてい ます。かぼちゃは鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが 豊富で、かぜ予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のある(クエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンC を多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたい



ですね。

◇ 冬至に 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 **◇**















冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流 行します。これは原因となるウイルスが寒さや乾燥をこのむた めです。ひとりひとりがしっかり予防し、かかってしまったら、 他の人にうつさないように注意が必要です。



こまめな手洗い・うがい

















♪ ♪6年生バイキング給食 ♪ ♪



11月17日(木)は、6年生のバイキング給食がありました。

バイキングでは『主食・主菜・副菜・くだもの・デザート』をそろえて食べました。

校長先生をはじめ、担任の大塚先生、お世話になった先生方、調理員さんも参加して、ただ食べ るだけでなく、「赤の食品、黄の食品、緑の食品」を組み合わせて食べたり、自分の食べられる 量を知り、残さず食べられるようにしたりと『食』を考える給食となり、会話もはずみ、いつもと違っ た楽しい給食になりました。

♪彩の国ふるさと給食月間♪♪

11月は「彩の国ふるさと給食月間」でした。

地元産の野菜を子どもたちに紹介し、「ふるさと」について関心をもち、愛着心がわくようにもう けられた月間でした。15日(火)から18日(金)は、もりもりキャンペーンで、クラスでの給食の 残りを調べました。どのクラスもいつも以上によく食べました。















給食委員さん、いつもありがとう!!

