



# 12月給食だより

令和6年11月29日発行  
 足立区立六木小学校  
 校長 河野典義  
 栄養士 北村文子

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。



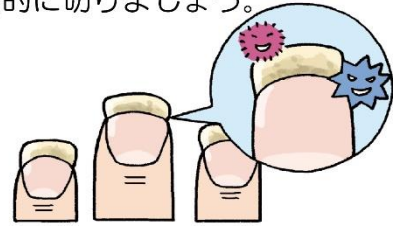
## 寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



### つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



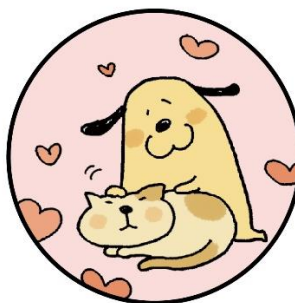
こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落とし清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついてることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。



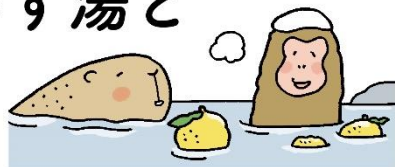
5・6年生の夏休みの宿題の中から選ばれた作品を、給食で作ってみます。栄養価や作業の工程を考慮したので、すこしアレンジしました。楽しみにしてください。



- 12月 2日 (月) 「キャベツと枝豆のペペロンチーノ」 5年生 応募作品
- 12月 3日 (火) 「枝豆入りミートボール」 5年生 応募作品
- 12月 5日 (木) 「ひき肉とキャベツのオムレツ」 5年生 応募作品
- 12月 10日 (火) 「ひじきとツナの炊き込みご飯」 5年生 応募作品
- 12月 11日 (水) 「枝豆入り春巻き」 5年生 応募作品
- 12月 19日 (木) 「枝豆とコーンの蒸しパン」 6年生 応募作品

1月にも4作品を作ります。

## 冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



### 冬至給食 12月20日(金)

- ★ 麦ごはん ★ さばの竜田揚げ
- ★ 白菜のゆずあえ ★ かぼちゃのみそ汁
- … 2024年の冬至は12/21(土)です。…



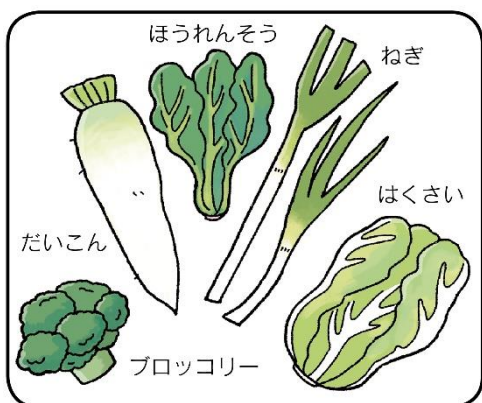
### クリスマス給食

12月24日(火)

- ★ コーンピラフ
- ★ ミートローフ
- ★ カラフルサラダ
- ★ チョコプリン



## 冬に美味しい 野菜を食べよう



## Q. 頭がよくなる栄養素ってあるの？

A. イギリスの研究で、「読み」の成績が低い子どもがドコサヘキサエン酸(DHA)をとったところ、読解力が向上したという結果があります。しかし、一つの栄養素だけをとればよいわけではありません。授業に集中したり、学んだことを脳に定着させたりするには、バランスのよい食事や十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

