

たべざかり

令和5年 11月 30日
大田区立出雲小学校
校長 関 真理子
栄養士 熊崎 有沙

今年も、残すところ1か月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。冬は、空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などはしっかりとうがいや手洗いをして、元気に過ごしましょう。



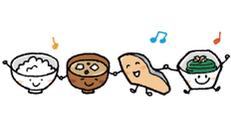
今年のかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

冬に多い ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

冬至 (とうじ)

12月22日(金)は「冬至」で、1年間で最も昼が短く、夜が長い日のことをいいます。冬至にかぼちゃを食べてゆず湯につかると、1年間かぜをひかないと言われています。

給食では、前日の21日(木)に、冬至に食べると良いとされている「ん」がつく食材をたくさん使ったメニューを出します。どんな食材が楽しみにしていただき。いろいろな食材を食べて、かぜに負けない体をつくりましょう。

今月のコラボ給食について

郷土料理



～新潟県～

「新潟県」は、東北地方にある福島県の西側に位置しています。中部地方と東北地方の間にある県です。新潟県は、米作りが盛んで、日本で一番の収穫量を誇ります。また、「まいたけ」や「ひらたけ」などの、きのこも多く作られています。

給食では、納豆に刻んだ野菜を混ぜ合わせた「きりざい」と、豊作祝いとして食べられている、野菜たっぷりの「黄金汁」を作ります。

18日(月)の給食に出しますので、ぜひ味わって食べてみてください。

図書室コラボメニュー：あの子の食べたいカップケーキ

12月のコラボメニューは、「あの子の食べたいカップケーキ」です。「ルルとララのカップケーキ」という本とのコラボで、8日(金)の給食に出す予定です。カップケーキを食べたいのは誰なのか、気になる人は、ぜひ本を読んでみてください。

図書室では、他にも関連する本を紹介しています。図書コラボメニューの中でも、特に、スイーツ系は人気があります。今月のコラボメニューも、楽しみにしててください。