

12月 給食たより

令和7年11月28日
大田区立松仙小学校
校長 早見 泰一



12月の給食

- 8日(月)…5年生は、総合的な学習の時間で、食についてクラスごとにテーマを決めて学んでいます。
- 9日(火) 8日と9日は、5年4組が「世界の食」や「栄養」などをテーマに考案した献立です。
- 11日(木)…5年2組が「食品ロス」をテーマに考案した献立です。
- 12日(金)…東京都の郷土料理である、おでんといもようかんを作ります。
- 16日(火)…青森県の郷土料理である、いかメンチとせんべい汁を作ります。
- 22日(月)…冬至。冬至は1年で最も昼の時間が短くなる日で、日本ではかぼちゃを食べ、ゆず湯に入り、無病息災を願う風習があります。給食では、かぼちゃを使用した山梨県の郷土料理であるほうとうと、ゆずを使用した野菜のあえものを作ります。
- 23日(火)…北海道の郷土料理である、鮭のちゃんちゃん焼きを作ります。

セレクト給食

- 24日(水)に飲み物のセレクト給食を実施します。飲み物は3種類を予定しています。
- ・100%りんごジュース
 - ・100%ぶどうジュース
 - ・雪印コーヒー(コーヒー牛乳)

寒さに負けない生活習慣を心がけよう

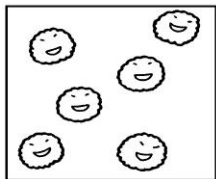


冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



冬の食中毒

ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

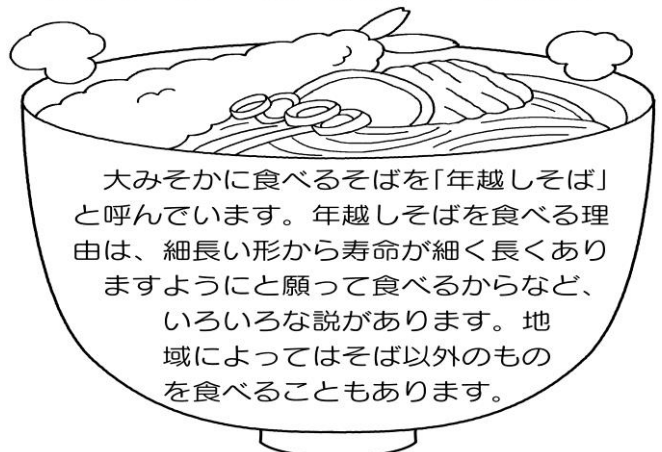
- 石けんを使って
ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで
(85～90℃で90秒間
以上)加熱する

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



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。