



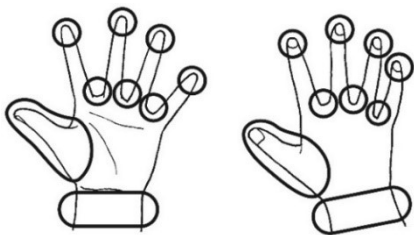
## 給食だより 12月号

令和7年11月28日  
大田区立多摩川小学校  
校長 福地 伸

12月は気温が一段と下がり、空気も乾燥して、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ちてしまい、感染症にかかりやすくなってしまいます。冬を元気に過ごすために、手洗いを徹底し、睡眠と栄養バランスのよい食事をしっかりととりましょう。

### 寒い日も食事の前に石けんで手洗いしよう

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をする、細菌やウイルスが体の中に入ってしまう、食中毒などを起こす原因になります。食事の前に、石けんをつかって丁寧に手を洗うことで、食中毒の予防になります。冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



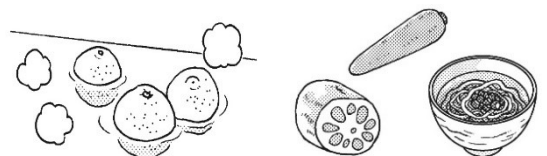
きれいに洗ったつもりでも、手には意外と汚れが残っています。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪を短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

### 今年の冬至は12月22日です。

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

冬至にかぼちゃ（なんきん）、れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるという言い伝えがあります。また、ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないと言われています。。

給食では、ゆずドレッシングサラダ、魚のゆず風味焼き、かぼちゃの豆乳シチュー、みそ煮込みうどんを作ります。



今月の図書委員会とのコラボ給食は、19日に「わかったさんのアップルパイ」からアップルパイを作ります。  
パイシートで包まずに作る、オープンアップルパイです。