



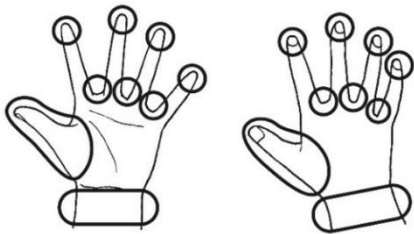
給食だより 12月号

令和6年11月29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、かぜやインフルエンザにかかりやすい時期になります。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、石けんをつかってていねいに手を洗うことで、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。



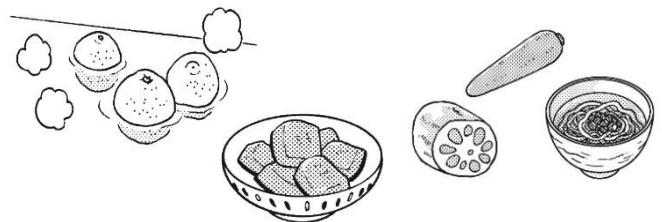
きれいに洗ったつもりでも、手には意外と汚れが残っています。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪を短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

今年の冬至は12月21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。

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われています。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。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。ゆずには、血行をよくする効果があります。

給食では、魚のゆず風味焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、「ん」がつく食材がたっぷりのけんちん汁を作ります。



給食試食会を開催しました

11月12日（火）に試食会を行いました。46名の保護者が参加し、毎日子どもたちが食べている給食を味わい、片付けまでの体験も行いました。試食会の中では副校長と栄養士から、多摩川小学校の給食について講話がありました。今年度本校では、健康増進のための減塩メニューづくりに6年生が取り組んでいます。ご参加いただいた皆様、試食会を開催して下さった皆様、準備等でご協力いただいたPTA役員の皆様、ありがとうございました。

