

給食だより 12月

令和2年 11月 30日
文京区立小日向台町小学校
校長 田中 純一
栄養士 山川 久美子

冬休み中も、生活リズムがくずれないようにすることが大切です。生活リズムが不規則になると、体調をくずしやすくなります。新年からも元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

気をつけたい 冬休みの生活習慣



冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使っていねいに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

保護者のみなさまへ

夜ふかしや朝寝坊が続くと、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。体の抵抗力を高めるためには、食事・運動・睡眠が大切です。新型コロナウイルス感染症予防のうえでも重要なので、家族で生活習慣をととのえましょう。



12月21日(月)は冬至です！

日本各地には昔から、冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃの旬は夏ですが、どうしても旬でもない時期に食べるのか、みなさん知っていますか？

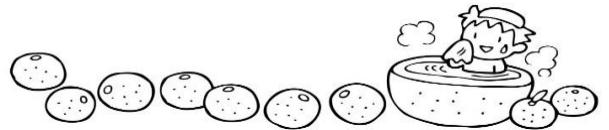
Q1. どうして冬至にかぼちゃを食べるの？

昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれてきました。保存技術が発達していない昔に、冬場まで保存でき、風邪に効くビタミン類が豊富に含まれているかぼちゃは冬の貴重な野菜でした。

Q2. かぼちゃにはどんな栄養が多いの？

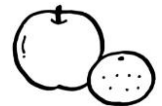
糖質が多く、カルシウム、カリウム、ビタミンが多く含まれている、緑黄色野菜の代表です。ビタミンA(カロテン)には体の粘膜や皮膚を強くする働きがあります。風邪などの病気に対する抵抗力を高めてくれます。

今年の冬至は12月21日(月)です。給食でも冬至の行事食として、かぼちゃのみそ汁を献立にいたしました。元気に風邪をひかないように、おいしく食べてください。



旬の食材 12月

野菜／ブロッコリー、れんこん、白菜、ごぼう、えのき
果物／みかん、かき、りんご
魚介／たら、いわし、かき、かに、ぶり、ひらめ



3学期の給食は1月12日(火)からです。給食当番は白衣を持ち帰り、洗濯をして、1月12日(火)に持ってきてください。

1月の献立表、給食だよりは1月8日(金)に配布します。