

# 給食たより

令和6年11月29日  
江戸川区立西一之江小学校  
校長 川浦 孝彦

<給食目標>係や当番に協力しましょう

<栄養目標>風邪を予防する食事をしましょう

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。

給食当番をする前、食事をする前の手洗い・うがいは食事の衛生面だけでなく、感染を拡大させないためにも大切です。係や当番に協力して、ゆっくりとよく噛んで給食を味わっていただければと思います。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。

んのつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	にんじん	ぎんなん かんとん	きんかん うどん