

# 12月給食だより

令和 6年 12月 3日  
江戸川区立大杉第二小学校  
校長  
栄養士

## お楽しみ♪ セレクト給食♪



12月24日は、セレクト給食です。

セレクト給食とは・・・数種類の献立の中から、自分で選ぶことができる給食

### 手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



### 水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。プクプクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう効果的です。

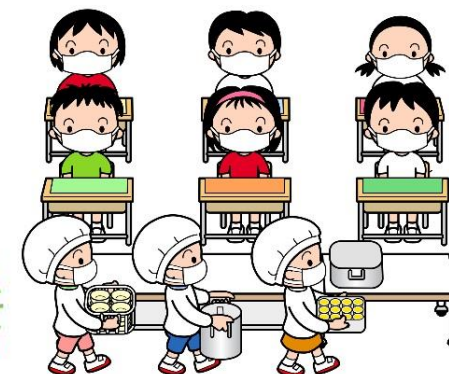
### ふれあい給食がありました

11月7日に、いつもお世話になっている「ふれあいウエズデー」のみなさんをお招きして、「ふれあい給食」がありました。1年生が、感謝の気持ちを込めて給食の配膳、歌のプレゼント、片付けをしました。みなさん、とても喜んでくださいました。



### 12月24日の献立

- ・コーンピラフ
- ☆ローストチキンか、フライドチキン
- ・キャベツサラダ
- ・コーンポタージュ
- ☆オレンジ寒天か、りんご寒天



## 今年12月21日 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯にちからもどかんがえ、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



12月20日の献立・・・ ごはん、白菜の浅漬け、鱈のゆずみそ焼き、かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮、けんちん汁、牛乳 (冬至メニュー)

☆2学期の給食は、24日で終わります。給食当番の白衣を持ち帰りしたら、洗濯をして、1月8日の始業式までに、持ってきてください☆