

給食だより 12月号

令和6年11月29日
江戸川区立第五葛西小学校
校長 田中 雅生
栄養士

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、周りの人への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。

手洗いは感染症予防の基本です！



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。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん、かぼちゃ、レバー、ウナギ	ブロccoli、いちご、かき、赤ピーマン	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油

とうじ ★冬至について

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。

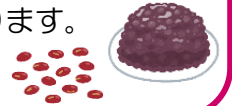
＜かぼちゃ＞



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存できるため、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

＜あずき＞

赤い色が邪気（病気や災難をおこす悪いもの）を払うとされ、あずき粥やかぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。



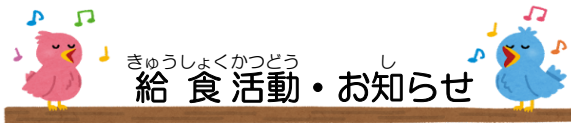
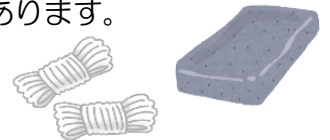
＜「ん」のつくたべもの＞

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるといふ言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



＜こんにゃく＞

「体の砂を払う」とされるこんにゃくを冬至に食べる地域もあります。



給食活動・お知らせ



今年の冬至は12月21日

◆18日（水）セレクト給食

今年度最初のセレクト給食は、主食と果物をセレクトします。

＜セレクトするもの＞

- ①ピラフ：ガーリックピラフ または カレーピラフ
- ②菓物：オレンジ または バナナ

※牛乳・レバーのマリアナソース・マカロニスープ・は共通メニューです。

◆20日（金）冬至献立

今年の冬至は12月21日（土）です。給食では1日早く冬至にちなんだ献立を提供します。

「ん」のつく食べものである、「かぼちゃ（なんきん）」を使った揚げ煮と、ゆずで味付けした鱈のゆずみそ焼きを提供します。好き嫌いせず食べて、無病息災を願いましょう！

◆23日（月）世界料理給食「フィンランド」

フィンランドは北欧諸国のひとつです。フィンランドの定番のおやつ「シナモンロール」は、「コルヴァプースティ」といい、ぎゅっとつぶれた耳のような見た目をしています。今回は、給食用にアレンジした手作りアップルシナモンパンを提供します。シエニケイトは、きのこ（マッシュルーム）のクリームスープです。

◆24日（火）2学期給食終了

3学期の給食は、1月9日（木）からです。

お休み中も栄養バランスに気を付けて、3食しっかり、おいしく食べましょう。

い しき 意識してありますか? **食事のマナー**



正しい姿勢 食事をするために、食べるときは

● 背筋を伸ばすことが大切です。給食を通り基本的なマナー違反を身につけましょう。

- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

● 食器を持たずに顔を近づけて食べる

● ひじをつく

● 足を組む

はしの持ち方

左利き **右利き**

● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

やりがちなマナー違反

さしはさむ、よけはさむ、お箸はさむ、まよいはし、なみだば

おわんの持ち方

● 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

食事中に気をつけたいこと

● 食べ物を口に入れたまましゃべらないようにしましょう。

● 周りの人が嫌な気持ちになるような言動は避けましょう。

● かむときは口を閉じて、クチャクチャを立てないようにしましょう。

● 食べている途中で立ち去るのはやめましょう。