

きゅう しよく

# 給食だより12月

令和6年12月6日  
江戸川区立上小岩小学校  
校長 宮本知司  
栄養士 高橋真樹子

今年も残すところわずかとなりました。これから寒さが本格的になります。寒くなるとインフルエンザなどの感染症やノロウイルスによる食中毒も増えてきます。この時期はクリスマスやお正月など楽しいイベントが多いです。寒さに負けず元気に過ごすためにも、石けんを使ってしっかりと手洗いを行い、感染症予防をしましょう。また、感染症に負けないためには食事から栄養をとり、体を十分に休ませることも大切です。

## 寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

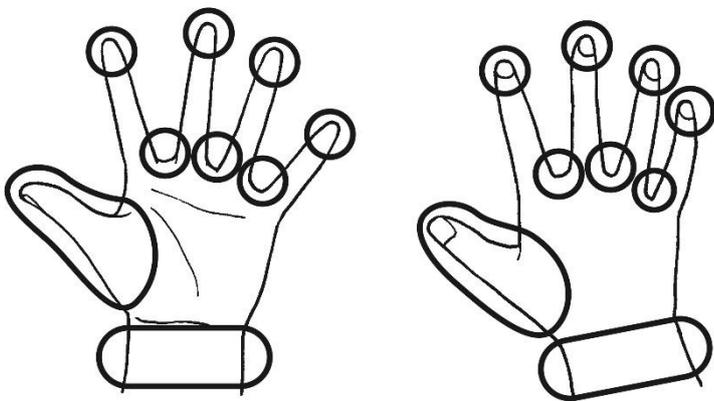
手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入り、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていな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、しっかりと手を洗うように心がけましょう。



©少年写真新聞社2024

## 洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。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。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は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。

©少年写真新聞社2024



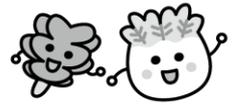
外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효果的です。



ふゆ やす

しょく せい かつ

# 冬休みの食生活～10のポイント



<p><b>た</b> (食)べすぎに気を つけよう</p>	<p><b>の</b> (飲)み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p><b>し</b>っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p><b>い</b>ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p><b>ふ</b>ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b>っくりよくかんで 食べよう</p>	<p><b>や</b>さい(野菜)を たっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b>すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう</p>
<p><b>み</b>んなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お)やつは時間と量 を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p>	

## 年末年始は、行事食に触れる機会に！



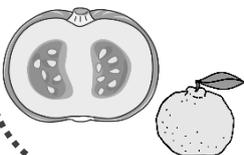
外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。

給食では12月23日に冬至献立、1月10日に鏡開き献立を実施します。学校でも、給食を通して伝統的な食文化を学べるよう行事献立を取り入れています。

### とうじ がつ にち 冬至(12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

給食では、鱈のゆずみそ焼きとかぼちゃの揚げ煮を作ります。ゆずやかぼちゃは幸運を呼び込む食材と言われています。



### かがみびら がつ にち 鏡開き(1月11日)

お供えていた鏡餅を下して、無病息災を願って食べる行事です。お供え物に刃物を向けることは縁起が悪いとして、包丁は使わず、木槌で叩いて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので「開く」という言葉が使われています。

鏡開きをする頃には、鏡餅が硬くなっているため、お雑煮やお汁粉にして柔らかくして食べます。

給食では、白玉しるこを作ります。

