

# 12月 給食だより

令和6年12月号  
 杉並区立高井戸第四小学校  
 校長 本橋 忠旗  
 栄養士 佐藤 由佳

今年も残すところ、あと1か月になりました。寒さがだんだん厳しくなり、風邪をひきやすい季節になります。バランスの良い食事と規則正しい生活をして、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。



## 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。

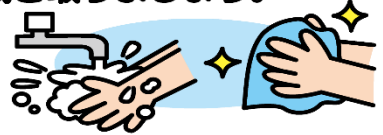


### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

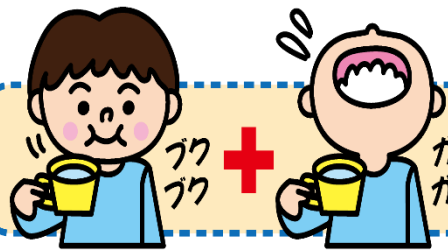
汚れの残りやすい部分は念入りに。

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。



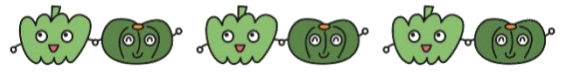
### 水分が残っていると手荒れの原因になります。

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。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。

### ～かぼちゃとゆず湯でかせ予防～



12月21日は冬至(とうじ)です。冬至とは、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。かぼちゃの旬は夏ですが、冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。また、ゆず湯に入って湯治(とうじ)をすると無病息災で冬を過ごせるといいます。

冬至に **ん** のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります



# ★12月の献立から★

## ★大根のみそ汁(3日)

地元野菜デーのため、全校統一のメニューです。杉並区産の大根を使ったみそ汁です。

## ★みみ汁(6日)

山梨県の郷土料理です。小麦粉を練って薄くのばし、農作業で使う道具の「箕(み)」の形を作っています。ほうとうと似ていますが、みみは三角形が特徴的です。縁起の良い食べ物として正月にも食べられるそうです。

## ★ほうとう(10日)

かぼちゃなどたくさんの具を味噌で煮込んだ料理です。小麦粉で練った平たい麺を入れます。山梨県の郷土料理です。



## ★給食委員が考えた献立(12日)

給食委員で全校のみなさんが好きで食べてくれそうな献立を考えてくれました。当日に放送もしてくれるので、お楽しみに♪

## ★冬至献立(23日)

21日の冬至にちなんで、ゆずを使ったさわらの幽庵焼きとかぼちゃのそばろあんかけを作ります。

## ★リザーブ給食(24日)

チキン2種と飲み物3種の中からそれぞれ好きなものを事前に選んでもらいます。

\*くだものは季節のものを取り入れます。12月は、りんご、柑橘類を予定しています。アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べることはないよう、御家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっといただければと思います。

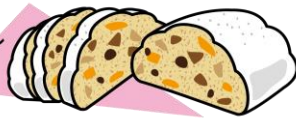
# 12/25 クリスマス



クリスマス  
プディング  
(イギリス)



シュトレン  
(ドイツ)



パネトーネ  
(イタリア)



## 冬休みの食生活~10のポイント



**た** (食)べすぎに気を  
つけよう

**の** (飲)み物は甘くない  
ものを選ぼう

**し**っかり手を洗って  
から食事をしよう

**い**ち(1)日3食、  
規則正しく食べよう

朝 昼 夕

**ふ**ゆ(冬)の旬の  
食べ物をとろう

**ゆ**っくりよくかんで  
食べよう

かむ かむ

**や**さい(野菜)を  
たっぷり食べよう

**す**すんで、おうちの  
人のお手伝い  
をしよう

**み**んなで食卓を囲む  
機会をつくろう

**を** (お)やつは時間と量  
を決めてとろう

—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。