

家庭数配布



12月

令和2年11月30日
 北区立浮間小学校
 校長 宮崎 史隆
 栄養士 坂本 佳世子

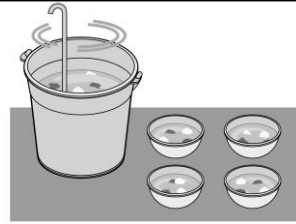
今年もいよいよ最後の月になります。寒さに負けないよう、1日3食しっかり食べて体の中から温まりましょう。また、コロナウイルス感染者が多くなってきているだけではなく、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスもはやる時期です。食事の前には、しっかり手を洗いましょう。

12月の給食目標 上手に配ぜんしましょう。



<給食はきれいな白衣で配ぜんしましょう>
 かみの毛や、洋服についているゴミが入らないように白衣を着て、マスクをつけましょう。また、しっかり手洗いをしてからトングや、お玉、手袋を上手に使って配ぜんしましょう。

<汁ものは、よく混ぜてから配ぜんしましょう>
 食缶（特に汁が入っている大きい食缶）は下に貝がしずんでいる場合があります。下からよく混ぜて配りましょう。



冬至

12月21日は冬至です。冬至とは、1年で太陽が出ている時間がいちばん短い日です。かぼちゃは夏にとれますが、冬まで保存ができ栄養も変わらないので「元気に過ごせますように」という願いを込めて冬至に食べます。また、ゆず湯に入る習慣もあります。給食では18日にかぼちゃを使った「ほうとう」、ゆずを使った「ゆずの香りあえ」を出します。冬至にかぼちゃ、ゆずを食べて元気に過ごしましょう。

また、冬至には「ん」が2回つくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。18日の給食でも「ん」が2回つく食べ物をいくつか使っています。さが探してみてくださいね。



冬休みの食生活

12月25日が今年最後の給食で、次の日から冬休みになります。冬休み中はこのようなことに気を付けて、元気にすごしましょう。

<p>ふ</p> <p>ふるさとに伝わる食文化を知ろう。</p>	<p>ゆ</p> <p>ゆっくりよくかんで食べよう。</p>	<p>や</p> <p>休み中も、早寝早起き朝ごはん！</p>	<p>す</p> <p>すすんでお家の人のお手伝いをしよう。</p>	<p>み</p> <p>みんなで食卓を囲み、家族だんらんの機会を。</p>
---	---------------------------------------	--	---	--

少し早いですが・・・

おせち料理にこめられた願い

おせち料理は1年の豊作、家族の健康などを祈り食べるお祝い料理です。ひとつひとつの料理に意味があります。それぞれの意味、知っていますか。たどってみましょう。



<p>さくもつ 作物がたくさんとれますように・・・ <small>(畑の肥料に魚を使っていたので)</small></p>	<p>ながい 長生きできますように・・・ <small>(腰が曲がるまで健康に)</small></p>	<p>ちしき 知識が増えますように・・・ <small>(見た目が箸物に似ているので)</small></p>	<p>こだから 子宝に恵まれますように・・・ <small>(卵がたくさんあるので)</small></p>	<p>げんき 元気に働けますように・・・ <small>(「まめ」はもともと「健康」を意味する言葉)</small></p>
--	---	--	---	---