



# 給食便り

令和元年12月号  
北区立柳田小学校

校長 貝塚一石



いよいよ本格的な冬がやってきます。寒さが日に日に増し、  
空気も乾燥するため、風邪をひきやすくなります。体調を整えて  
元気に新しい年を迎えられるようにしましょう。

今月の目標 たのしく食べましょう

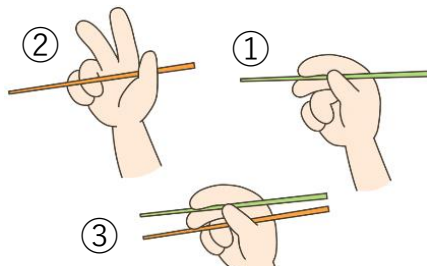


たのしく食べると、心が穏やかになり、おいしい食事になります。たのしく食べる  
ためには、マナーは大切です。口の中に食べ物が入ったまま話したり、立ち歩いたり  
自分だけ勝手なことをしては、まわりの人が不愉快な思いをします。マナーがよいと  
自分自身の食事もスムーズに進みます。食事にふさわしい話をして、たのしく食べる  
ように心がけましょう。

おはしの使い方にもマナーがあります。正しく使えていますか？



- ① えんぴつを持つ形をイメージして、親指と人差し指、中指の三本で持ちます。
  - ② はしの下側は親指の付け根と薬指の側面で支えます。
  - ③ 上側と下側の形をそのままに組み合わせます。
  - ④ 下のはしは固定し、動かさないように使います。
- 上のはしを上下させて食べ物をつかみます。



## かぜをひいたら

栄養 + 保温 + 安静

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかぜの症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静にすごすことで早めに治せます。

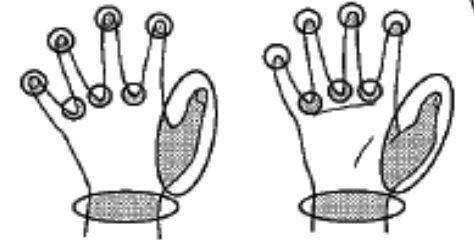


## 大みそかの行事食 年越しそば

大みそかの夜にそばを食べる風習があります。その由来は、寿命が細く長くありますようにと願って食べるという説や、金細工師が散った金粉を集めるのにそば粉を使ったことから、新年の金運を願って食べるという説もあります。



## 洗い残しが多いのは？



手洗いで洗い残しが多いのは、爪の間や指の間、親指、手首です。洗い残がないように石けんを泡立てて、手全体に石けんがいぎわたるようにします。

## 保護者のみなさまへ

もうすぐ冬休みが始まります。子どもたちが夜ふかしや朝寝坊をして生活習慣が乱れてしまわないように、家族で起床時間や就寝時間の目標を立ててみるのはいかがでしょうか。また、年末年始は、家族や親戚で集まる機会が増えるかもしれません。みんなで楽しく食卓を囲むことは、心の安定につながるといわれています。

## おしらせ

配膳時にマスクをしています。給食袋に入れて毎日持ってきてください。金曜日に当番は給食着を持ち帰ります。洗濯をして月曜日に持ってきてください。

給食費の引き落としは毎月4日、予備日19日です。お休みの場合は翌日になります。ゆうちょ銀行の残高の確認をお願いいたします。





