

12月 給食だより

令和6年11月29日(金)
 北区立滝野川第三小学校
 校長 関口 泰正
 栄養士 落合 恵利子

今年も残すところあと1ヶ月となりました。寒さも一段と厳しさを増していきます。空気も乾燥し感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、手洗いうがいや予防し、食事、睡眠をしっかりすることが大事です。温かい料理を食べて体の中からぽかぽかに、ビタミン類の多い野菜などを積極的にとって元気に新しい年を迎えられるようにしましょう。

12月の給食目標 係や当番に協力しよう

4時間目の授業が終わると、すぐに給食の時間です。給食当番の人は素早く自分の支度を済ませて、白衣に着替え、配膳の準備をします。この頃、支度が早く終わって、配膳の準備を手伝ってくれている子の姿をよく見かけます。クラスで協力して準備ができていて素晴らしいですね。素早く協力して準備ができると、食べる時間が長くなり、ゆっくり楽しく食べることができます。「いただきます」のあいさつまでの過ごし方をおさらいしましょう。

◇待つ人◇

給食を食べ始めるまでの時間は、決して遊びの時間ではありません。必要がないのに立ち歩いていると、給食を運んでいる人とぶつかってしまうなど、思わぬ事故につながります。待つ人は、トイレ、手洗いを済ませたら、ランチョンマットを敷いて静かに待ちます。



◇当番の人◇

トイレ、手洗いを済ませたら、白衣、帽子、マスクを着用して配膳をします。

- ① 白衣はしっかりボタンをとめましょう
- ② 帽子の中に髪をしまいましょう
- ③ マスクは鼻までしっかり覆いましょう

受け取る人はマスクをしなくてもよいですが、必要のない話はしません。静かに受け取りましょう。



手洗いのポイント



冬休みの食生活~10のポイント

<p>た(食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の(飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>しっかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べよう</p>	<p>やさい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>みんなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を(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>	

年末年始の行事と行事食

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、無病息災を祈る習慣があります。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくりとなる日。今年のご苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばを食べる習慣があります。



正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡餅などを飾り、おせち料理やお雑煮を食べ、新年のお祝いをします。

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理



お雑煮



地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが使われます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



