

アキゅうしょくだよい

平成29年12月

正善小学校

おうちのひととよみましょう

寒さ厳しく、冷え込む季節になりました。

年末年始は、楽しい行事などが続き、食べ過ぎや寝不足など不規則な生活になりがちです。

生活が乱れると、体が疲れ、かぜをひきやすくなります。規則正しい生活を送り、元気に2学期をしめくくりましょう。



今月のもくひょう

給食時の話題や食後の

休養の大切さを考えましょう

行事や食文化を大切に

ゆず湯

冬至には、ゆずを浮かべたお風呂に入って体を温める習慣があります。

今年の冬至は
12月22日

年越しそば

大みそかの夜に食べるそばのことをいいます。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願い、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。



冬至かぼちゃ

冬至とは、一年の中で一番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気にならないと考え、食べるようになりました。

おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。おめでたい材料が使われています。めでたいの「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などです。その他にも、黒豆、田作り、数の子などがあります。

しっかり手を洗おう！

あなたは指先ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

強カパワーの



ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。



2学期の給食は12月20日まで

3学期の給食は1月10日からです。どうぞお楽しみに！