

## いよいよ冬休み!

冬休みは、クリスマスやお正月など行事があり、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起き・朝ご飯と適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

冬が旬!

冬休みの食生活4か条

体重もチェック!

3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす

## “しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

外から帰った時

食事の前

トイレの後

動物を触った後

しっかり手を洗うには...

1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

2 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗う。

3 流水で十分に洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。

## 横瀬小学校 5年生、田んぼの名人の方々 「お米」をありがとうございます。

今年も横瀬小学校の5年生が地域の田んぼの名人の方々と育てたお米を給食に活用します。12月17日（月）に小・中学校の分で合計59キロを使用する予定です。当日は、名人の方々を給食に招待して、児童と一緒に給食を食べさせていただきます。

よくかんでお米のおいしさを味わいながらいただきますよう。作ってくれた人たちと食べ物に感謝しましょう。

〈当日の献立内容〉

牛乳  
ごはん  
鶏肉の塩からあげ  
冬野菜の味噌汁  
じゃこいりきんぴら



### セレクトメニュー結果 (児童生徒+教職員)

|       |     |      |     |      |
|-------|-----|------|-----|------|
| メンチカツ | 小学校 | 171人 | 中学校 | 114人 |
| えびフライ | 小学校 | 250人 | 中学校 | 137人 |

12月19日のセレクトメニューの結果は上記のとおりでした。お肉のおかずのメンチカツが多いのかな?と予想していたのですが、今回の結果は反対でした。

小学校は2学期最後の給食となります。わんたんスープやケーキなど、みなさんの好きなメニューを取り入れましたので、お楽しみに!



### 冬至にかぼちゃを食べるのは・・・

今年の冬至（1年で最も昼が短い日）は12月22日（土）です。

かぼちゃは、野菜の中でも特に栄養のある食べ物です。濃い緑やオレンジ色の皮、黄色やの中身はカロテンという色素で、体の中でビタミンAに変身します。ビタミンAは目の健康を保ったり、のどや鼻の粘膜をじょうぶにしたりして、かぜなどの菌が体の中に入ってくるのを防ぎます。

かぼちゃは夏にとれますが、皮が厚くてかたいので、冬まで保存しておくことができます。昔の人は、「長生きする」とか「かぜをひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。冬至には、かぼちゃ料理を食べ、ゆず湯で温まるなどして、寒い冬を健康に過ごしましょう。



本年はありがとうございました。  
来年も調理場一同よろしくお願いたします。

