給食たより 12月

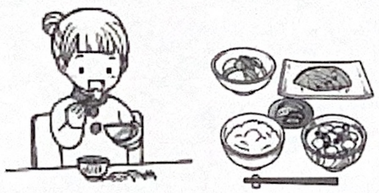
令和７年11月28日
品川区立清水台小学校
校長　　高橋　　健一
栄養士　酒井　　萌衣

早いもので、今年もあと１ヶ月となりました。冬休みを目前に控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。感染症で体調を崩さないように、食事前の手洗い・うがいをしっかりして対策をしましょう。朝・昼・夕の３食を規則正しくとり、十分な睡眠で体を休めて、元気に新しい年を迎えましょう。

冬の生活習慣について

冬は風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。新型コロナウイルス感染症にもまだまだ注意が必要です。栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養と睡眠をとることで、体のウイルスに対する抵抗力を高めることができます。

1日3食きちんと食べましょう



栄養バランスの良い食事を
３食決まった時間に食べましょう。

元気に体を動かしましょう

体を動かすと体力がつき、ストレスの解消にもなります。

早寝早起きを心がけましょう

早寝をして十分に眠ると、心身の疲れがとれて、抵抗力を高められます。

手洗いをしっかりしましょう

外から帰った時や、食事の前などには石けんできれいに手を洗いましょう。

食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。

ノロウイルスは手や指について口から入ったり、加熱が十分ではない食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。

予防のためには、手洗いをよくすること、食材にしっかり火を通してから食べることなどが大切です。手洗いは水洗いだけでなく、石けんをよく泡立てて、指先から手首までしっかりと洗い、清潔なハンカチでふきましょう。給食当番の時も必ず手洗いをします。ウイルスはいろいろなものや場所についている可能性があるので、手洗い後はなるべく他のものに触らないよう気をつけましょう。

12月22日は「冬至」

冬至とは、1年で1番昼が短く、夜が長い日のことで、2025年の冬至は12月22日です。この日を境に、太陽が出ている時間が長くなっていくため、昔は冬至を１年の始まりとし、「一陽来復」といっていました。「一陽来復」とは、新しい年が来るという意味の他に、「悪いことが続いた後に幸運に向かう」という意味も込められています。

冬至では、風邪をひかず元気に過ごせるように願いを込めて、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。また、冬至の日に「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)」や「れんこん」「にんじん」「うどん(うんどん)」などを食べると「運」が呼び込めるとも言われています。

給食では、22日にかぼちゃの入った「ほうとう」を予定しています。

今月のおすすめメニュー　変わり漬け

【材料】（４人分）

- きゅうり……20ｇ
- にんじん……20ｇ
- キャベツ……80ｇ
- A
  - しょうゆ……7.2ｇ
  - 酢……4ｇ
  - 三温糖……4ｇ

【作り方】

① きゅうりはななめうす切り、にんじん・キャベツは短冊切りにする
② 切った野菜をゆでて、水気を切る。
③ Ａの調味料を煮立たせ、ゆでた野菜を入れてひと煮立ちさせる。
④ 冷ましてできあがり！

三温糖の代わりに上白糖でも作ることができます。