

きゅうしょくだよい

令和元年 12月

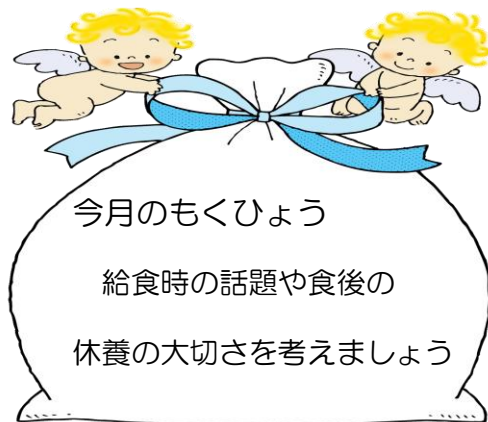
正善小学校

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、栗きんとんなどがあります。

かぜの予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 3 外で元気に遊び体力をつける
- 5 人混みをさけるようにする

- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる

- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

からっぽ大作戦 ピカリン賞

【第2回】ご協力ありがとうございました

給食をよく食べていたクラスは
2年2組（ほぼ完食!）、
ひまわり学級（ほぼ完食!）、
けんこうスマイル賞でした!
給食室から賞状を渡しました。
次に、3年1組、
次に、2年1組でした!

きれいに後片づけができていたクラスは
1年1組、1年2組、2年1組、
2年2組、3年1組、4年1組、
5年2組、6年1組、ひまわり学級、
パーフェクトピカリン賞でした!
給食室から賞状を渡しました。



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!