

# 給食だより

川崎市立住吉小学校  
令和6年11月29日  
第8号

学校の木々が綺麗に色づきはじめ、澄んだ青空に映える時期となりました。

あと3週間ほどで冬休みです。引き続きこまめに手洗いをするとともに、栄養と休養をしっかりとり元気に過ごしてほしいと思っています。

## 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防する為には、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がける他、手洗いの徹底を継続して行っている事が大切です。

かぜは、ウイルスや細菌が鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。

## 「かぜ」をひいてしまった時の食事～症状別編～

発熱・寒気

鼻水・鼻づまり

せき・のどの痛み

下痢・吐き気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

## とうじ 冬至とかぜの予防

とうじは、1年の中で昼間がとても短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないと言われています。

## 「食事のあいさつ」きちんとしていますか？

わたしたちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへの感謝の気持ちをもって食べてほしいと思います。

**いただきます**

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

**ごちそうさま**

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

## 12月の給食

寒い時期なので温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取り入れて献立を作成しています。

### 季節の食品

- キャベツ ごぼう 小松菜 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 りんご さば ぶり 海苔

### かながわ産品学校給食デー

- ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしとうま煮 みそ汁
- 神奈川県内産の米・牛乳・大根・小松菜を使用した献立です。

### ほたて入り中華丼

- 日本の水産物を応援する取り組みとして**中華丼(19日)**にほたてを入れて提供致します。食物アレルギー等確認をお願い致します。

## 給食委員会の活動

## 今年も豆つかみ大会を行います！

**【豆つかみ大会】**

日にち：12月12日(2・4年生)  
13日(1・6年生)  
18日(3・5年生)

時間：中休み 場所：視聴覚室

今年も給食委員会オリジナルイベントとして「豆つかみ大会」を行います。おはしをつかって30秒間に何粒つまめるか挑戦してもらいます。現在、給食委員会で景品などを製作し大会にむけて準備を行っています。ぜひ参加してもらえたら嬉しいです。次回の給食だよりでは、大会の様子を紹介させていただきます。

## 和食

の基本作法には「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは、「切る」、「はさむ」、「混ぜる」など多様な機能があるので正しい持ち方や使い方方を身に付けると食事がスムーズにできます。基本のはしの持ち方を確認してみましょう。

はしの持ち方が確認できたら、いろいろなもので練習してみましょう。くり返し練習することではしの使い方が身に付いてきます。豆や、小さく切った豆腐、スポンジなど、いろいろなものを使って楽しく練習してみてもいいかもしれません。