

12月 給食だより

令和6年11月29日

No.6
川崎市立浅田小学校



12月の献立について



① かながわ産品学校 給食デーについて

「ごはん、牛乳、さばの塩焼き、もやしとうま煮、みそ汁」
神奈川県産の食材を使用した献立が12月3日（火）に実施されます。当日の献立では、「お米・牛乳・大根・小松菜」の4種類が神奈川県産です。

② 12月に給食で使用する季節の食品

ほうれん草、小松菜、大根、白菜、長ねぎ、にんじん、のり

さば、ぶり、チンゲン菜、ごぼう、キャベツ、りんご



幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は太陽の出ている時間が1年の中で最も短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱まると運気がなくなってしまうと考えていたため、冬至の日にかぼちゃ（南京）やれんこんなどの「ん」がつく食べ物を食べて幸運を呼び込んだり、ゆず湯に入って無病息災を願ったりする風習が生まれました。

んのつく食べ物を食べると、**幸運**になるといいます。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	人参	栗	うどん
	にんじん	柿		

手洗いは感染症予防の基本です！



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前には手を洗いましょう。

手洗いのポイント

- ①せっけんを泡立て、手の平や甲を洗います。
- ②指の間や手首など、汚れの残りやすい部分は念入りに。
- ③流水で泡を洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取る



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになるだけでなく、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは保湿クリームを塗って、手荒れを防ぎましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずにしましょう。ブクブク + ガラガラ
ブクブクの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症予防には、免疫機能を強くすることがとても大切です。栄養バランスが整った食事を基本として、免疫機能を高めしてくれる効果がある「ビタミンA・C・E」が多く含まれている食べ物も積極的に取り入れていきましょう。

ビタミンA 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	ビタミンC 野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、かき、キウイフルーツ、じゃがいも	ビタミンE 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン
--	---	--