

給食だより 12月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和4年11月30日

今年も残すところあとわずかになりました。日中はぽかぽかと暖かい日も多いですが、朝晩は冷え込む日が多くなってきました。寒暖差などで体調を崩す人も少しずつ増えてきています。手洗いや早寝・早起き・朝ごはんがしっかりできているか振り返り、元気に冬を乗り越えられるよう準備をしていきましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを直そう！

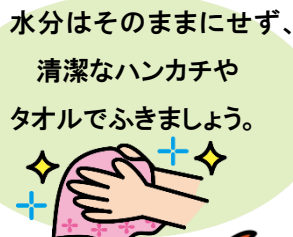
新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、細菌やウイルスなどから体を守る仕組みを正しく働かせることが大切です。栄養バランスの良い食事を基本に、病気の原因から体を守るのを助ける働きをする「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

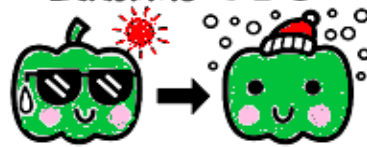
ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ	 ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、かぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

献立紹介 「れんこんサラダ」

【材料（4人分）】

れんこん 50g
にんじん 1/4本
きゅうり 1/2本
ツナ缶 1缶
マヨネーズ 大さじ1
酢 小さじ1
薄口醤油 小さじ1

【作り方】

にんじん…いちよう切り
きゅうり…輪切り

① 茹でたれんこんとにんじん、きゅうり、ツナを調味料で和える。
(給食では煮切ったみりんを少し加えています。)



長期欠席における給食費の返金について

長期欠席における給食費の返金について再度ご確認ください。

病気などで長期に学校を休み、給食の停止を希望される場合は、必ず担任にいつまで給食を停止するかを連絡してください。担任から栄養士に届けが出た日の給食を0回目として4回目以降の欠食分の給食費を返金します。ただし、1日だけの欠席や連絡を毎日受けての連続欠席では物資の変更ができないため、返金できません。なお、学級閉鎖による返金はありませんので、ご了承ください。