

12月 食育だより

令和4年12月
大山崎小学校

12月は「冬至」や「クリスマス」、「大晦日」があります・・・

12月に入りました。先月2週間ほど、給食の残食のチェック✓を各学級ごとに実施しました。片付け方のチェックも実施しました。3点気になることがありました。①特定のクラスの残食が多いこと。②牛乳の残が多いこと。③台車の一段目・二段目・三段目に何をのせて返却するか考えて返していないこと。できていない学級には直接お伝えしたら、翌日きちんとしていたことが嬉しく思いました。

少しずつ食べる量は増えてきておりますが、それでも必要量にはまだ達しておりません。学童期は体を作っていく時期です。建築に例えると、材料が不足している状態で建設をしていくような状態です。人それぞれありますが、私たちの体は、毎日の食事から成り立っていることを今一度考えていきましょう。



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。また、新型コロナウイルスの第8波もきております。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

【手洗いを見直そう！】



【感染症予防に「ビタミンACE」を食べよう！】



12月22日は「冬至」です

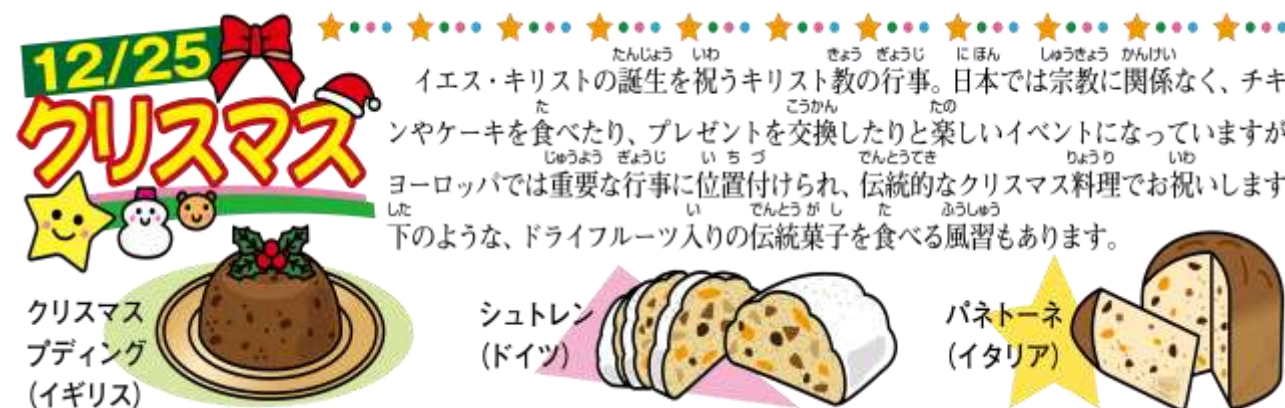
「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



【冬至の七草って知っていますか？】

・かぼちゃ（なんきん）・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うんどん（うどん）
“ん”のつくものを食べることで「運」を呼び込める…と考えられています。
※給食では、12月21日の二学期最終日を冬至献立にしております。
“かぼちゃ（なんきん）”と“にんじん”“れんこん”を使用しています。

12月25日は「クリスマス」です



※給食では、12月20日がクリスマス献立です。チキンとカップケーキが出ます。
カップケーキは久しぶりの選択メニューを予定しております。

「栄養士のひとりごと」

全学年を合わせた残食チェックは毎日していましたが、各学級全てのチェックを初めて実施。色々見えてくるものがありますね。チェックをしていると児童たちも気になるようで、「今日は残っていないでしょ？」とか「うちのクラスどうだった？」など聞かれました。少し気にかけて、声をかけるとすぐ実行してくれる…そんな先生や児童の対応をありがたく思います。

11月は1年生と一緒に“芋きんとん”を作ったり、手芸・料理クラブのみんなと“スウィートポテト”を作成するなど…大量のさつまいもに囲まれ、対応していただきました。1年生の作ってくれたさつまいもが豊作に収穫できたこそならではの活動でしたが、さつまいもの灰汁が中々大変でした…。でも本当に美味しいさつまいもでした。ごちそうさまでした。（栄養士 田中）