



給食だより

2024. 12月

新宿区立花園小学校

校長 川崎 勝久

栄養士 野呂 遥夏



今年も残すところあと1か月となりました。寒さも厳しさをまし、空気も乾燥しているので体調をくずしやすい季節です。外から帰ったら手洗い、うがいを心がけ、元気に冬をすごしましょう。合言葉は「早ね・早起き・朝ごはん」です！

病気に負けない体をつくろう！！

12月の給食目標は、「病気に負けない体をつくろう」です。かぜをひかずに元気に冬を過ごすために、毎日の生活のなかで次のことを心がけましょう。



①朝・昼・晩の1日3食、栄養バランスの整った食事をしましょう。



②外から帰ったときや食事の前には、石けんを使っていない水の手洗い、うがいをわすれずに！



③外で運動したり元気に遊んで、体を動かしましょう。



④早ね、早起きを心がけて、十分な睡眠をとしましょう。

🍊12月21日は冬至です🍊

冬至とは、1年で1番昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは夏の旬の食べ物ですが、夏にとったものを保管しておくことであまくなります。

さらに体を温めてくれる栄養素やかぜをひきにくくするビタミンCがたくさん含まれています。

給食では、12月20日に「万次郎かぼちゃ」というかぼちゃを使ってほうとうを作ります。

万次郎かぼちゃ

