

12月 給食だより

令和5年11月30日
墨田区立押上小学校
校長 島田 和久
栄養教諭 篠原 みどり

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。冬はさまざまな感染症が特に拡大しやすい時期です。感染症を予防するためにも、生活をする中で一人一人が意識をすることが大切です。

冬休みも近づいてきましたね。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

☆冬を元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめに手を洗う</p> 	<p>★早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>  <p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★適度に体を動かす</p> 	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、一年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日にかぼちゃや小豆を食べ、力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



「ん」のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてん、きんかん、うどん



冬至の給食では、「ん」のつく食べ物がたくさん登場する予定です！