

給食だより

令和2年 12月号
柏市学校給食センター

小学生のみなさんは
おうちの人と
よみましょう。



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けたいものですね。

給食でも体の中から温まるようなメニューを取り入れています。また、今月から皆さんが楽しみにしてくれているリクエストメニューも始まります。人気メニューをお楽しみ下さい。

もうすぐ冬休み!
食生活の
ポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

ゆっくりよく
かんで食べよう

かむ かむ

冬野菜をたっぷり食べよう



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊かなかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

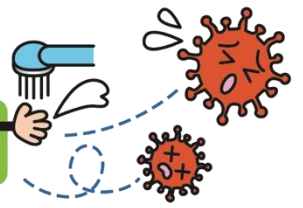
あずき 赤い色が邪気(病気や災難を起す悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

こんにやく 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。



しんがた かんせんしやう ま
新型コロナウイルス感染症に負けない!

きゆう しょく じ かん す かた
給食時間の過ごし方



給食時間に気をつけたいポイントを「コロナに負けない」でまとめました。

<p>こまめに <small>かん き</small> 換気をしよう</p>	<p>窓やドアを開けて換気することで、 空気中に漂うウイルスや細菌を外に出すことができます。</p> <p>くうきちゆう ただよ 空気中に漂う <small>さいきん</small> ウイルスや細菌を <small>そと</small> 外に出す</p> 
<p>ろく(6)か所 <small>しよ てあら てつてい</small> の手洗いを徹底 しよう</p>	<p>手洗いは感染予防の基本です。せっけんをつけて、①手のひら ②手の甲③指の間④指先・爪の間⑤親指⑥手首の6か所をしっかりと丁寧に洗います。水で流したら清潔なハンカチやタオルでふきましよう。ハンカチやタオルの貸し借りはしません。</p> 
<p>なるべく しゃべらず <small>しず た</small> 静かに食べよう</p>	<p>配膳は必要な時以外はしゃべりません。給食は前を向いて静かに食べます。食べ物を入れたら、口を閉じてよくかんで食べましよう。</p> <p>ひつよう ときいがい 必要な時以外は しゃべらない</p> 
<p>にんずう <small>にんすう</small> (人数)を減らして <small>みつしゆつ びせ</small> 密集を防ごう</p>	<p>給食を受け取る際は、前の人と間をあけて並びましよう。後片付けは1人ずつ行います。片付けが終わったら手を洗いましよう。</p> <p>まえ ひと あいだ 前の人と間をあけて</p> <p>あとかたづ 後片付けは1人ずつ</p> 
<p>ますく (マスク)を <small>かなら</small> 必ずつけよう</p>	<p>給食を食べる時以外は、マスクをして過ごします。「いただきます」の後に外し、食べ終わったらつけましよう。</p> <p>はず かた 【マスクの外し方】 はず ゴムひもをつまんで外す。 <small>かた はな くりょうほう</small> 【マスクのつけ方】 鼻と口の両方を <small>おお</small> 覆い、ゴムひもを耳にかける。</p> <p>なるべく 触らない マスクの表面には</p> 
<p>けんこう (健康)チェック <small>わす</small> を忘れずに!</p>	<p>給食当番の人は必ず健康状態を確認します。発熱、腹痛、下痢、吐き気があるなど、体調が優れない場合は当番を交代してください。</p> <p>み 身じたくを整えて 手をきれいに <small>あら</small> 洗うことも <small>わす</small> 忘れずに!</p> 
<p>なんでも 食べて元気な <small>からだ</small> 体をつくろう</p>	<p>いろいろな食べ物をバランスよく食べることは、病気に負けない体づくりの第一歩です。食事はなるべく残さずに食べましよう。</p> 
<p>いちど(一度) <small>くば</small> 配られた給食は <small>もど</small> 戻さず食べよう</p>	<p>盛りつけられた給食の量を減らすことはできません。友達にあげたり、食べてもらったりしてもいけません。どうしても食べられない場合は、後片付けの時に食缶に入れるようにしてください。</p> <p>あとかたづ ととき 後片付けの時まで <small>しよつかん もど</small> 食缶には戻さない</p> 