

給食だより 12月

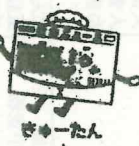
今年も残りわずかです。冬は寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気にすごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。



かぜやインフルエンザに負けない体の作り方

<p>食 事をきちんと食べる</p> <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p>休 養・睡眠を十分にとる</p> <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>
<p>手 洗い・うがいをする</p> <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p>運 動して体を動かす</p> <p>寒さ負けず、元気に体を動かしましょう。</p>

今年のかぜをひきたくないよ。どうすればいいのかな？



この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分でつくろう！

保護者のみなさまへ

冬は子どもたちが体調をくずしやすい季節です。栄養のバランスのよい食事や運動、休養・睡眠がとれていないと、体の抵抗力が低下して、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。また、病原体を体に入れないために、うがいや手洗いの習慣を子どもたちに理解させることも大切です。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1		D	6		11	え	
			7	ろ			
2	5				12	び	14
3		ば		10		A	ぼ
4	か		B	B		13	く
			B	ず		E	
							C

クワのカギ

- 1年の最後の日。
- 身の回りの物を持ち運ぶ用具。
- ウリ科の甘い果物。
- 冬至の日にお風呂に入れる果実。
- 男性用の洋装の礼服。
- 冬至の日食べる野菜。

目玉のカギ

- 1年内最後の仕事の日。仕事〇〇
- 冬が旬の手で皮をむける果物。
- 年越しに食べるめん。
- 魚の肝臓の油、目によいといわれる。
- 「考える人」の作者。
- 小野妹子が行った昔の中国。
- おじいちゃん、おばあちゃん。
- そで触れ合うも多生の〇〇。
- 美しくかえること。街を〇〇する。
- 災いの元！

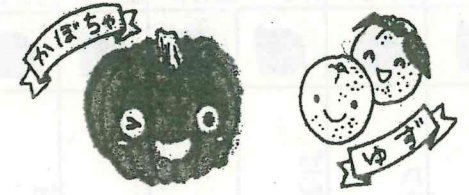


ABCDEの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ C □ D □ E □ を食べよう！

12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。



冬至餅レシピ

材料 4人分			
白玉粉	200g	きな粉	34g
牛乳	160g	上白糖	28g
水	10g	食塩	0.4g
かぼちゃ	80g		

作り方

- ① 白玉粉は細かく砕く。
- ② かぼちゃは1口大に切り、蒸してやわらかくなったらマッシュし、ミキサーで牛乳と混ぜる。
- ③ 白玉粉、②、水を加減しながら加え、耳たぶ程度の固さにこねる。
- ④ 1人分を丸め、蒸す。
- ⑤ 蒸しあがったら熱いうちにきな粉をまぶす。