

令和3年

12月の予定献立表

那覇市立那覇小学校
TEL: 917-3478
FAX: 917-3478

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に

裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭・学級においても毎日確認してください。

Table with 2 columns: 食品群 (Food Group) and 体内での働き (Function in the body). Rows include 赤の食品 (Red), 黄の食品 (Yellow), and 緑の食品 (Green).

Table with 3 columns: 学校給食の栄養基準量 (School Lunch Nutritional Standards), 小学校 (Elementary School), and 栄養成分 (Nutritional Components) including E, P, and F values.

Main menu table with columns for days of the month (e.g., 12/6, 12/7, 12/8) and rows for different grade levels (e.g., こんだて, あか, き, みどりの給食目標 and 栄養目標).

給食だより 12月

那覇市立那覇小学校

今年(こ)は12月(がつ)22日(にち)



冬至は、1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日です。この日から昼が長くなり、太陽の力が復活することから、昔の中国では暦の起点だと考えられており、冬が去り、

春(はる)が来る「一陽来復」の節目(ふしめ)として祝(いわ)う風習(ふうしゅう)がありました。「一陽来復」には、「悪いことが続(つづ)いていたのが、ようやく回復(かいふく)して良い方向(ほうこう)に向かっていく」という意味(いみ)もあります。

冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪(かぜ)をひかないという言い伝え(いひついで)があります。βカロテン(βカロテン)が豊富(ほうふ)で粘膜(ねんまく)を守る働き(はたら)きがあります。



ゆず

冬至には、ゆずを入れたお風呂(ゆずゆ)に入る習慣(じかん)があります。ビタミンC(ビタミンC)が豊富(ほうふ)で、風邪(かぜ)をひかないと言われてい



んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物(れんこん、にんじん、きんかん、うどんなど)を食べると、運(うん)に恵(めぐ)まれるといわれています。

新型コロナウイルス

感染症予防



食事の時に気を付けること

新型コロナウイルスの感染状況(かんせんじょうきょう)が落ち着(おち)いてきました。冬休み(ふゆやす)は、おじいちゃん・おばあちゃんや、親戚(しんせき)の人たちと会(あ)って、食(しょく)事(じ)をする機会(きかい)があるかもしれません。また新型コロナウイルスの感染(かんせん)が終息(しゅうじつ)したわけ(わけ)ではないので、食(しょく)事(じ)をする場合(ばあい)は、下(か)記(ぎ)のよう(よう)に感(かん)染(せん)対(たい)策(さく)を(を)しまし(し)ょう。

- ①部屋の換気(かんき)を(を)しまし(し)ょう。
②大皿(おおい)料理(りょうり)は(は)さ(さ)けて、個(こ)別(べつ)に盛(も)り付(つ)けるよう(よう)に(に)しまし(し)ょう。
③対面(たいめん)に座(すわ)るの(の)は(は)なく、横(よこ)並(なら)びで少(すこ)し距(きょ)離(り)を(を)あけて座(すわ)りま(ま)し(し)ょう。
④食(しょく)事中(じゅう)は「黙(もく)食(じく)」を(を)心(こころ)が(が)け、食(しょく)事(じ)が(が)終(お)わ(わ)って(って)からマ(ま)スク(すく)を(を)して会(かい)話(わ)を(を)しまし(し)ょう。



できているかな?正しい手洗い

新型コロナウイルス以外にも、風邪(かぜ)やインフルエンザ(いんふれんざ)、胃腸炎(いちょうえん)などが流行(りゅうこう)する季節(きせつ)です。日(ひ)ご(ご)ろ(ろ)から正(ただ)しい手(て)洗(あら)い(い)を(を)す(す)ること(こと)で、これ(これ)らの病(びょう)気(き)を(を)予(よ)防(ぼう)する(する)こと(こと)が(が)でき(でき)ます。洗(あら)い(い)残(のこ)り(り)が(が)多(おほ)い(い)のは、爪(つま)や指(ゆび)の(の)間(ま)、そ(そ)して意(い)外(がい)に親(おや)指(ゆび)や手(て)首(くび)も忘(わす)れ(れ)が(が)ち(ち)です。洗(あら)い(い)残(のこ)り(り)が(が)な(な)い(い)よう(よう)に、石(いし)け(け)ん(ん)を(を)泡(あわ)立(た)て(て)、手(て)全(ぜん)体(たい)に石(いし)け(け)ん(ん)が(が)い(い)き(き)わ(わ)た(た)る(る)よう(よう)に(に)しまし(し)ょう。

