

令和4年

12月 の予定献立表

※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。

食品群 体内でのばたつき 赤の食品 血や肉、骨をつくる 黄の食品 骨の力や体温となる 緑の食品 体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量 小学校 C=カロリー P=たんぱく質 F=脂質 650 21.1~32.5 14.4~21.7

那覇市立那覇小学校 TEL: 917-3478 FAX: 917-3478

給食だより12月

那覇市立那覇小学校

今年(ことし)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、

春が来る「一陽来復」の節目として祝う風習がありました。「一陽来復」には、「悪いことが続いていたのが、ようやく回復して良い方向に向かっていく」という意味もあります。

冬至にまつわる食べ物

Three boxes describing winter foods: 1. かぼちゃ (Pumpkin) - 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがあります。βカロテンが豊富で粘膜を守る働きがあります。 2. ゆず (Yuzu) - 冬至には、ゆずを入れたお風呂(ゆず湯)に入る習慣があります。ビタミンCが豊富で、風邪をひかないと言われています。 3. んがつく食べ物 (Nigatsukui) - 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、運に恵まれるといわれています。

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング

Three illustrations showing handwashing timing: 1. 外から帰ってきた時 (When returning from outside). 2. せきやくしゃみをした後 (After coughing or sneezing). 3. 調理の前 (Before cooking).

Two illustrations showing handwashing timing: 1. 食事の前 (Before eating). 2. トイレから出た後 (After leaving the toilet).

手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができ、有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

冬に多い感染症 (Infectious diseases common in winter). 冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

Main menu table with columns for days (e.g., 5月, 6火, 7水, 8木, 9金, 12月, 13火, 14水, 15木, 16金, 19月, 20火, 21水, 22木, 23金) and rows for food items and nutritional values (C, P, F).