

つうしん がつ EAT通信12月

れいわ ねん(2023ねん)
令和5年(2023年)
わかやましりつにしわきしょうがっこう
和歌山市立西脇小学校

～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会を利用して、大みそかや正月の行事食の由来などについて、家族で話し合ってみてはどうでしょうか？ また、家族の味や地域ならではの料理について話してみるのもよいでしょう。

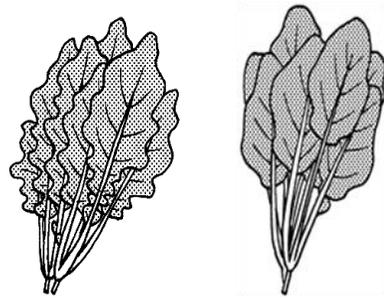
さむ ぶゆ の き しょくじ かた 寒い冬を乗り切るための食事のとり方



寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとみましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンA やビタミンC を多く含む食品 もとれるようにしましょう。

あおな きせつ 青菜のおいしい季節です

冬は、ほうれんそうやこまつななどの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなど栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などに比べて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。



ほうれんそう

こまつな

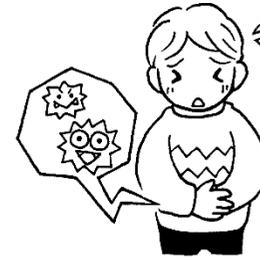
☆うちのひとといっしょによみましょう

こんげつ きゅうしょくもくひょう しょくご しず やす 今月の給食目標 「食後は静かに休もう」

☆食後に休養が必要なことを知ろう

☆休養の時間の過ごし方を考えよう

ノロウイルスに注意！



冬はノロウイルスが流行します。

予防のために調理や食事の前に手を

きちんと洗いましょう。

とうじ 冬至とは

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になると言われています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないとも言われています。

