

EAT通信 12月

令和2年(2020年)
和歌山市立小倉小学校

～食事は落ち着いて よくかんで食べましょう～



早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥すると、

風邪やインフルエンザなどが流行します。バランスのとれた栄養、十分な休養、

あたたかい服装、手洗い、規則正しい生活で予防しましょう。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれます。

体をあたためよう!



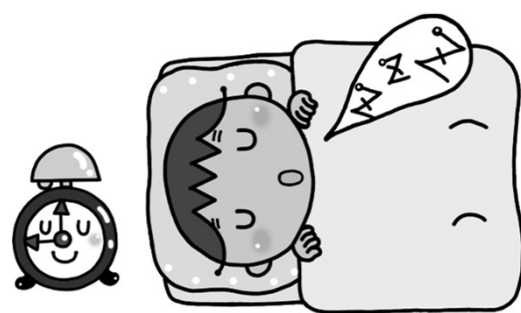
体が温まる鍋料理は冬のおすすめです。

食事の手洗いを忘れずに!



せっけんを使った手洗いでウイルスや細菌を洗い流しましょう。

規則正しい生活が一番!



早寝早起きを心がけましょう。

☆おうちのひとといっしょにみてくださいね!

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

知っていますか 12月の行事食

冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に冬まで保存していました。冬至にかぼちゃを食べると病気になるいといわれています。

年越しそば



おおみそかの夜に食べます。ほそ細くて長いそばにあやかって、つっ憤ましく幸せに長生きできることを願い、切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。

おせち料理



あたら新しい年を迎えるお祝いの料理です。よろこぶの「昆布」めでたいの「鯛」など、縁起が良いとされる材料が多く使われています。材料の意味を調べながら準備をするのも楽しいですね。