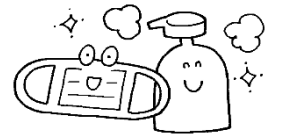


# 12月

# 給食だより

令和6年 12月  
奥多摩町学校給食センター



寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか？生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。

## かぜ予防のポイント

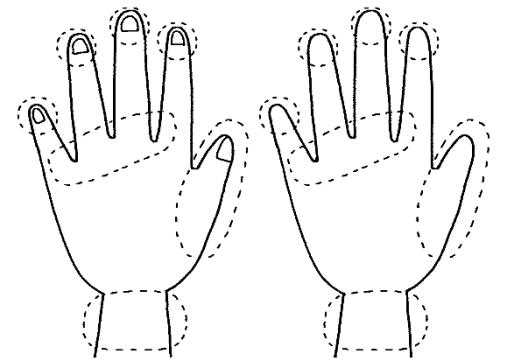
栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



## 石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



## 冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



つぼみを  
食べる野菜

## ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。

ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

### 古里小学校3年生考案メニュー

## わさびコロッケ

12月11日(水)には、古里小学校の3年生が考案した、「わさびコロッケ」が登場します。わさびは、奥多摩の代表的な特産品です。わさびコロッケには、奥多摩町にある千島わさび園さんの、わさびのくきの塩漬けを入れます。

2024年もありがとうございました。

2025年もより安心・安全な給食を提供できるよう頑張ります。

来年もどうぞよろしくお願いたします。良いお年をお迎えください。

給食センター 一同

