

# 12月 ☆ 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター  
2023年12月



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。インフルエンザや新型コロナウイルスなど、さまざまな感染症が季節関係なく流行しています。日ごろから、一人一人が感染予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ二学期が終了して冬休みとなります。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ 外出後、食事前など石けんできちんと手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は  
12月22日です。

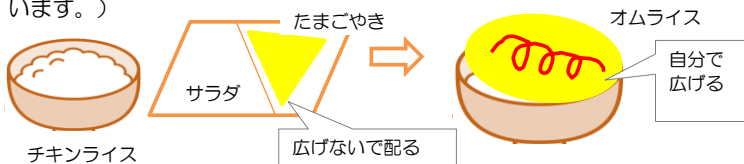
冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



**ん** のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	にんじん	ごんなん	かんてん	きんかん	うどん

12月18日(月) の給食の配り方、食べ方について  
献立は、チキンライス オムライス用たまご焼き・ケチャップ  
ブロッコリーサラダ レモンヨーグルト 牛乳 です。  
たまご焼きは折りたたんだ状態で食缶に入れますので、給食当番の人はそのまま**広げないでお皿**に配ってください。「いただきます」をしてから、**自分でチキンライスの上に広げてケチャップをかけ、「オムライス」**にして食べてください。(おわんよりもたまご焼きが大きいので、半円でもよいと思います。)



2学期の給食終了日は小学校が20日、中学校が21日です。小学校の終了日にあわせて、20日の給食はクリスマスメニューにしました。

冬休みの間も規則正しい生活、バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしましょう。



お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。



QRコードでも  
アクセスできます

