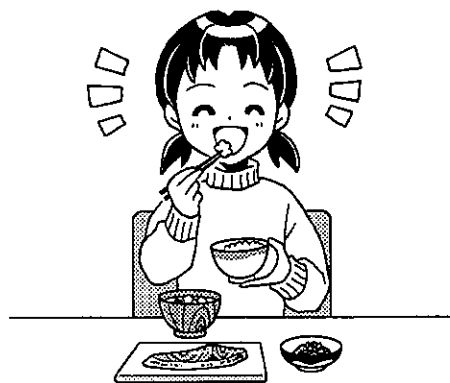


給食だより12月

市川市立妙典中学校

意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

1日3食をしっかりと食べる



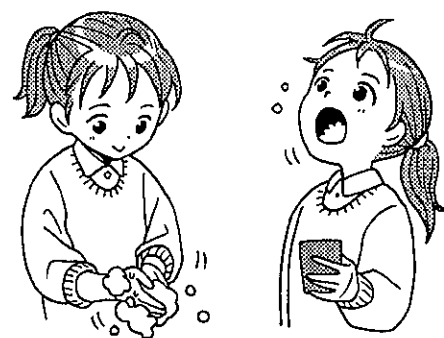
適度な運動をする



早起き早寝をする

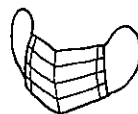


手洗い・うがいをする

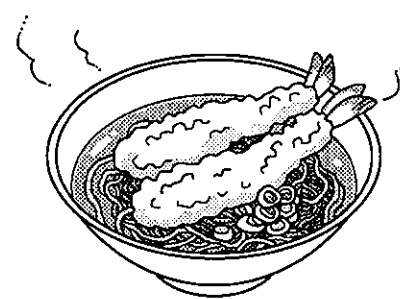


冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかりと食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

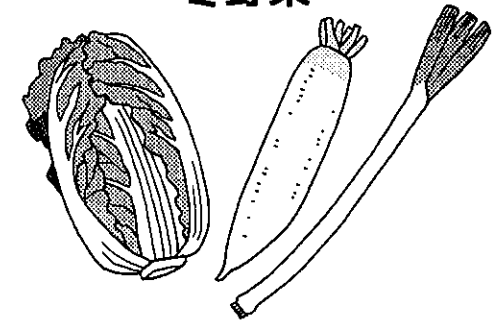


大みそかに食べる 年越しそば



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

甘くておいしい 冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

オレンジリボンキャンペーン

～他人との違いを受容し、かかわること～

9～10月に実施されたオレンジリボンキャンペーン、給食委員会では今年度のテーマ「他人との違いを受容し、かかわること。」を受け、多様な給食にスポットを当てるべく【おすすめ】の給食メニューのアンケートを各クラスで取りました。

- ◎ 多数の票が集まった大人気メニュー
- 一定数の票が集まった人気メニュー
- ☆ 少数派の票が集まった実は人気かもしれないメニュー
- ★ 1人は投票してくれたメニュー

12月実施メニューにマーク◎○☆☆をつけました。お楽しみに！

その結果を上記の4つに分け、12月は【おすすめ】メニューをたくさん取り入れた給食を作ります。季節が合わず実施できないメニューもありますが、味わって食べて食の好みの違いを楽しんでもらえると嬉しいです。



1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん
- ③かぼちゃ ④たまねぎ

冬至は、12月21日か22日の間です。この日は、1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。この時期は、かぜをひきやすくなるので、かぜ予防のために、かぜをひかない野菜を食べるといいですよ。

※答えは②にんじん