

12月 給食だより

令和6年12月号
愛川町立田代小学校



今年も残りわずかとなりました。寒さも本格的になり、風邪だけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどの予防対策も必要になってきます。寒い冬も毎日元気に過ごせるように、冬の食生活について考えてみましょう。



今年のはかせを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



寒さに負けない体づくりのためにも、1日3食の食事は欠かせません。

その他にも、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとることが大切です。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があると言われています。寒さに負けず、毎日笑顔で過ごしたいですね。



12月9日～20日は

神奈川県産学校給食デー

愛川町の学校給食では、日頃から神奈川県産の食材や愛川町産の食材を使用するように心がけています。

12月9日(月)～20日(金)の期間は、神奈川県産学校給食デーと称し、いつもより多くの「神奈川県産」食材を給食に使用して地産地消に取り組みます。愛川町で採れた食材も多く登場します。

ご家庭でもぜひ、積極的に地場産物を利用してみてください。



毎月19日は
食育の日

テーマ ～我が校のリクエスト献立を考えよう～

今年度の食育の日は、「我が校のリクエスト献立を考えよう」です。

12月は愛川東中学校のリクエスト献立が19日(木)に登場します。

どんな献立が登場するかな？みなさんお楽しみに♪



知っていますか？12月の食文化

12月は1年の最後を締めくくるとして、様々な行事食が伝わっています。きせつの食べ物を食べて、風邪をひかない丈夫な体作りをしましょう！

12月22日



冬至かぼちゃ

冬至は、一年で一番昼間が短い日です。かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。昔の人は、野菜が少なくなる冬に向けて、夏にとれたかぼちゃを大事に保管していました。冬至の日に栄養たっぷりのかぼちゃを食べると病気にならないとして、昔から伝えられてきた風習です。

12月31日



年越しそば

大晦日の夜に食べます。細くて長いそばにあやかっ、慎ましくも幸せに長生きできることを願います。また、切れやすいそばにかけて、1年間の災いを断ち切るという理由から食べられるそうです。食べるタイミングは、一日のうち、どの時間帯でもOKです。

1月1日



おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に用意します。昆布や数の子など、おめでたい・縁起が良いとされる食材がふんだんに使われています。地域や家庭によって、味付けや使われている食材も様々です。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。



☆給食費引き落とし日についてのお知らせ☆

12月分の引き落とし日：1月6日(月)

給食費は、1か月4,100円です。確実に引落ができるよう、前日までに残高の確認をお願いいたします。

