



寒さにまけない! からだをつくろう

新型コロナウイルス、インフルエンザの流行やノロウイルスなどの食中毒も心配な季節となりました。予防には、帰宅後の手洗い・うがい、食べる前の手洗い、そして日ごろからの十分な栄養と休養が大切です。しっかり予防して元気に12月を乗りきって、冬休みを迎えてほしいと思います。

給食委員会主催

『みんなで目指そう! 残菜ゼロキャンペーン』『シェフ給食』

今年の給食委員は、仲本小の90周年を盛り上げようと、たくさんの活動を頑張っています。



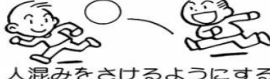


給食委員会の児童から「SDGsの観点から、残菜を減らすためにできる取組をしてみたい!」と提案があり、委員会で話し合いをし、10月下旬に「みんなで目指そう! 残菜ゼロキャンペーン」を開催しました。「給食のワゴンをからっぽにすることだけを目標にすると、食べることが苦手な子がさみしい気持ちになっちゃうかもね。」「いっぱい食べる人も、あまり食べることが得意でない人も無理なくできるキャンペーンにしよう。」と話し合い、「苦手な野菜を一口チャレンジする」など、自分なりの目標を決めて、取り組めるようにしました。

90周年記念シェフ給食は、全校放送の朝会で、シェフの紹介や、インタビューをしたり、当日の献立の紹介をしたりしました。2学期もたくさん頑張りました。3学期は給食週間があります。これからも給食委員会の頑張りに期待です。

カジュアルフレンチアミーの合田シェフが仲本小に来てくださいました。ありがとうございました♪



かぜの予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる

- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる

- 3 外で元気に遊び体力をつける

- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

- 5 人混みをさけるようにする


うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

冬に多い ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

献立名人は誰でしょう?

6年生が家庭科の授業で献立を考えてくれました。さすが仲本小の6年生。どの献立もハイレベルです。1月の献立に各クラスの優秀献立が登場する予定です。楽しみに!



からだの調子を整えるもの、病気に負けない力のもとになる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事の「副菜」に旬の野菜の入った一品が入ると食卓も華やかで、さらにバランスのよい食事になります。野菜によっては、旬の時期に栄養価が高くなるものもあります。



冬至のお話



冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、昔は太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。冬至に「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれていて、にんじん、だいこん、れんこん、うどんなどが今でも食べられています。

昔は今のように1年中作物が採れたわけではなく、動物も冬ごもりをしてしまうため、冬を越すのが大変でした。それを乗り越えるために夏に採れた「かぼちゃ(なんきん)」を保存しながら大事に大事に食べて冬を越していたそうです。

