

# 12月給食だより



令和5年12月1日発行  
牛久市立中根小学校

今年も残すところ一月となりました。今年の学校生活では、感染症の5類移行に伴い、プール学習や行事などが再開されました。給食でもグループ会食や会話が再開し、より楽しい時間となりました。一年のしめくりがすばらしいものとなるよう、食に気を配り元気に年を越したいものです。

## ★衛生に気をつけよう ～きれいに手を洗おう～★

気温も湿度も低くなると、ウイルスが活動しやすくなり、風邪などが流行しやすくなります。予防のためには、こまめな手洗い・うがいが大切です。学校では、活動の区切りなどに手洗いの時間をもうけ、衛生的な生活を意識しています。



### ☆大切な試験がある人も ～手洗いで風邪予防～☆

規則正しい生活をするのはもちろんですが、石けんを使った丁寧な手洗いがおすすめです。勉強の合間に、空気の入れかえや、うがい・手洗いをして気分転換をするのもいいですね。

## ☆中根小学校のみなさん、ていねいな手あらいをしましょう☆

### きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがち  
な指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

## ☆☆冬の行事食☆☆



冬至は、一年で一番昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べると、風邪や脳の血管の病気を予防するといわれています。また「なんきん」とも言われ、「ん」が2つ付く食べ物で開運を願う意味もあります。他に、こんにゃくはお腹の砂はらい、などがあります。



クリスマスには何を食べますか?もともとはヨーロッパの行事です。国や地方によって、少しずつ違うようです。図書館などで調べて、面白そうな過ごし方を見つけてみてはいかがでしょうか。



一年の最後の日を大みそかといいます。この日に食べるものといえば、年越しそばが有名です。そばは細く長いいため、長生きできるように願うという説があります。しかし、日本の地方によって食べるものが全く違います。こちらも調べてみると面白いでしょう。

## 牛久市おいしい朝ごはんメニュー「おはよう!しっかり朝ごはん」 《ハクミンときのこの生姜スープ》

1人あたり158kcal, 塩分1.0g



材料	4人分量	作り方
白菜	1/8個	①白菜は、ざく切りにして洗う。しめじは、石づきをとってばらす。 ②鍋に湯を沸かし、おろし生姜としめじ、白菜を入れて煮る。 ③白菜が柔らかくなったら、鶏がらスープの素で味をととのえる。
ぶなしめじ	1パック	
鶏がらスープの素	大さじ2	
おろし生姜	1かけ分	
水	600ml	

### ☆おすすめポイント☆

白菜が霜にあたって甘くおいしくなる季節です。ビタミンCが多いので、肌荒れ改善やかぜ予防にピッタリです。夕食に多めに作り、朝温めなおすと時短でおいしく栄養がとれます!

