

# 12月号 きゅうしょくだより

令和5年 12月  
西堀小学校



今年も残すところひと月となり、寒さが一段と厳しくなってきました。寒さが増すと、かぜやインフルエンザなどの流行が心配になります。

感染症予防のためには、「栄養」や「休養」による体力確保が大切です。

また、衣服類の工夫をし、こまめに温度調整をし、「うがい」や「手洗い」を欠かさずに行うことも効果があります。十分な食事と休養をとり、心身共に健康な年末年始をお迎えください。



## ひころ せいかつ よぼう しょくじへん 日頃の生活でかぜを予防しよう ~食事編~

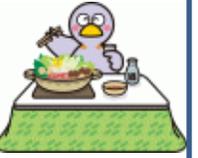
かぜをひかないようにするには、次の栄養素をとるようにするとよいでしょう。

- たんぱく質・・・体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。
- ビタミンA・・・のどや鼻、ひふなどの粘膜を健康に保ちます。
- ビタミンC・・・細胞と細胞をつなげるコラーゲンをつくるのを助け、ウイルスの侵入防いでくれます。



## ことし とうじ 今年の冬至は、12月22日（金）です

1年で日の出の時刻がもっとも遅く、日の入りの時刻がもっとも早い日を冬至（とうじ）と言います。冬至の日には、ゆず湯につかったり、かぼちゃや小豆粥を食べるなど、日本各地で寒い季節の健康を願うさまざまな風習が残っています。



## きゅうしょく ようす ランチルーム 給食の様子

お客様としてお世話になっている先生を招き、一緒に食事を楽しみました。

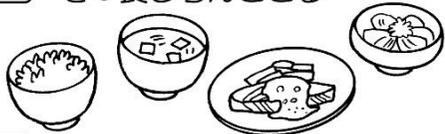


おうちの人と  
かくにんしよう

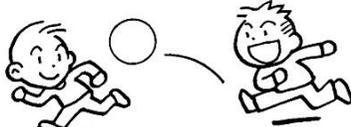


## かぜの予防 5つのポイント

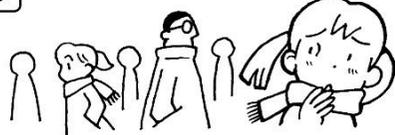
- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



- 3 外で元気に遊び体力をつける



- 5 人混みをさけるようにする



- 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



- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも  
忘れずに行いましょう!



## しょくじ 『食事のマナー』について

一緒に食事をする人が、お互いに気持ちよく食事をするために、食事のマナーは大切です。特別な時だけにするのではなく、普段の食事の時に気をつけることで身に付きます♪

- ① きちんとあいさつをする
- ② 食器の置き方に気を付ける
- ③ お椀を持って食べる
- ④ はしやスプーンを正しく使う
- ⑤ 口に食べ物を入れたまま話さない
- ⑥ 好き嫌いをしないで食べる

### 日本の文化として世界からも注目されている『おもてなし』について

ランチルーム給食では、お客様として先生方を招いて一緒にテーブルを囲みました。

『おもてなし』の語源は『おもてうらなし』です。つまり、おもてうらのない心でお客様を迎えることが、『おもてなし』です。

今回のランチルーム給食では、

- ・お客様を席まで案内する
- ・食事をしながら、楽しい会話をする
- ・ジュースを注ぐ
- ・おかわりをうかがう
- ・食器を片付ける などしました。

先生も子どもたちも一緒に楽しい時間を過ごすことができました♪