

１２月号

野々市市小学校給食センター

いよいよ12月。今年も残すところ、あとひと月となりました。朝夕一段と冷え込むようになり、

寒さが身にしみる季節です。かぜやインフルエンザの流行に備え、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

寒い季節を元気に過ごそう！

かぜは軽くみられがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつける必要があります。寒さやかぜにまけない体をつくるには、規則正しい生活と食事が大切です。

かぜを予防するの５つのポイント

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| こまめな手洗い・うがい | １日３回バランスの良い食事 | 十分なすいみん | 適度な運動 | 保温・保湿マスク、マフラーの男の子.jpgマフラーやマスクを活用しましょう。 |



**かぼちゃとゆず湯でかぜ予防**



12月22日は、1年の中で昼の時間が最も短い冬至です。

昔から、冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると、かぜを

ひかないと伝えられてきました。かぼちゃは、かぜ予防に効果的な

カロテンやビタミンを多く含みます。ゆず湯は体を温めてくれます。





調理員さんの教室訪問を行いました！



子どもたちの給食への理解を深める取り組みとして、

給食センターの調理員さんが各教室を訪問し、給食を作る

上での苦労や、給食に対する思いなどをお話ししました。

　「作るのにどれくらい時間がかかる？」「大変なメニュー

は？」など、子どもたちからのたくさんの質問にも、

ていねいに答えていただきました。

作り手の顔や思いを知り、これからも感謝の

気持ちを持って、残さず食べられると良いですね。