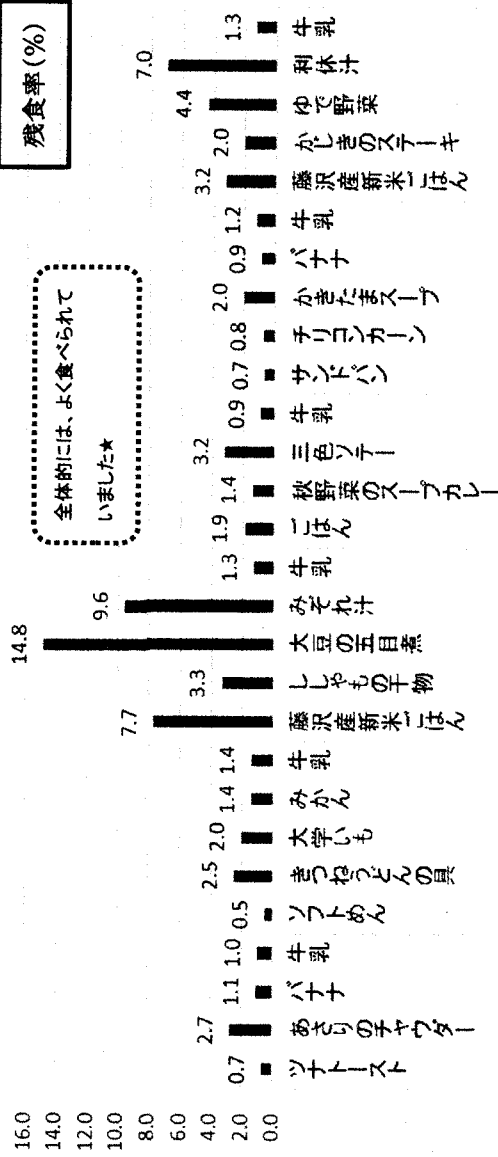


12月給食だよ！

2019年12月
高砂小学校

吹く風が冷たい季節となりました。これからの季節はインフルエンザやノロウイルスなどが流行してきます。感染を防ぐために、こまめに手洗い・うがいを行いましょ。また、食事・運動・睡眠をしっかりとって、体の中から免疫力を高めていきましょ。

さて、11月6日～13日にかけて残食調査を行いました。以下結果をお知らせします。



残食率(%)

全体的には、よく食べられて
いました★

11月6日 11月7日 11月8日 11月11日 11月12日 11月13日

すばらしい食べっぷり！
ほとんどのクラスで
すっからかんでした♪

この日は高砂フェスティバルで
時間的ゆとりも無かったため、
残食が例外的に多かったです。

和食で品数が多いとき、
特に汁物は残食が
多くなる傾向があります。

今回は6日間実施しました。11月8日は高砂フェスティバルと日程が重なってしまっただことにより、珍しく残食が多くなってしまいました。全体的にはよく食べていました。高砂小は普段からよく食べるクラスが多く、他校より残食が少ないと褒められています。1学期と比較しても、残食の平均は4.3%から2.9%とさらに少なくなりました。先生方の指導もあり、初めから“嫌い”“食べない”ではなく、「ひとくちだけでも頑張ってみよう」「苦手な野菜が入っているけど、食べてみたら意外とおいしかったから頑張ってみる。」というように、子どもたちが日々前向きに考えてくれていてくれるなど感じます。

6日間全てパーフェクト完食だったのは5年2組みなさん！ほぼ全て完食のクラスが6年1組、6年3組、3年1組、5年3組のみなさんでした☆
給食は、「クラスの残食が無ければ良い」という訳ではありません。1食分の食事をとることで必要な栄養が摂取できるように献立が考えられています。一人一人がなるべく1食分をバランスよくきちんと食べられるようになってほしいと願っています。

調査に協力してくれた給食委員会のみなさん、手際よくがんばってくれました！日頃からチキパキと委員会のお仕事をしてくれて大変素晴らしいなと思います。どうもありがとう♪

今年は12月22日



冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いていくという意味もあります。

冬至にまつわる食べ物



かぼちや

冬至にかぼちやを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちやを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかざれが治り、かぜをひかないともいわれています。

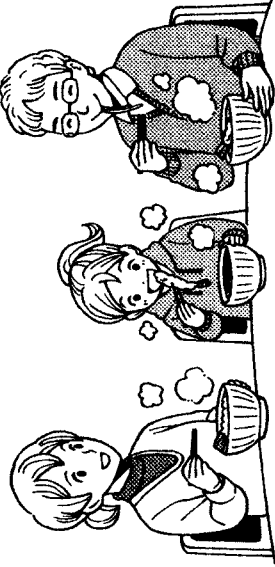
んがつく
ん食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちや(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどなどを食べると運に恵まれるといいいます。

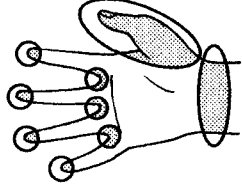
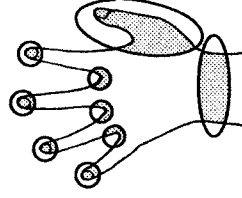
大みそかの年越しそば

行事食

大みそかの夜にそばを食べる風習があります。その由来は、寿命が細く長くありますようにと願って食べるという説や、金細工師が散った金粉を集めるのにそば粉を使ったことから、新年の金運を願って食べるという説もあります。



洗い残しが 多いのは？



手洗いで洗い残しが多いのは、爪の間や指の間、親指、手首です。洗い残しがないように石けんを泡立てて、手全体に石けんがいきわたるようにします。

保護者のみなさまへ

もうすぐ冬休みが始まります。子どもたちが夜ふかしや朝寝坊をして生活習慣が乱れてしまわないように、家族で起床時間や就寝時間の目標を立ててみるのはいかがでしょうか。また、年末年始は、家族や親戚で集まる機会が増えるかもしれませんが、みんなで楽しく食卓を囲むことは、心の安定につながると思います。