

# 12月給食だより



きそくただ せいかつしゅうかん ころろ  
**規則正しい生活習慣を心がけましょう!**

ふゆ 冬はかぜやインフルエンザが流行しやすいため、注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、せっけんを使って丁寧に手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

ふゆやす ちゅう せいかつ 冬休み中も、生活リズムがくずれないように規則正しい生活習慣を心がけましょう。

<p>よ しょうじ  <b>バランスの良い食事を、          三食しっかり食べる</b></p>	<p>てきど うんどう  <b>適度な運動をする</b></p>	<p>はやね はやお ころろ  <b>早寝・早起きを心がける</b></p>
<p>てあら  <b>手洗い・うがいをする</b></p>	<p>ひと さま  <b>人ごみを避ける</b></p>	<p>き  <b>気をつけよう!</b></p>

こんげつ おしゃまんべしょくざい  
**今月の長万部食材 (予定)**

ながねぎ はくさい だいこん エンリッチミニトマト

## 12月22日は冬至です。

冬至とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日の事です。この日はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると、中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれてきました。また、ゆず湯に入ることかぜをひかないともいわれています。今年の冬至はかぼちゃとゆずで、寒さやかぜに負けないようにしましょう!

## 11月の給食をふりかえって

11月9日(木)に、JA新はこだて農協酪農生産部会長万部支部様よりヨーグルトを無償でいただきました。とてもおいしかったです!



## たもの食べ物クイズ

あな あ とくちょうてき  
**穴が開いているのが特徴的な「れんこん」。穴が開いているのは何のため?**

① 空気を通すため  
 ② 虫に食べられないようにするため  
 ③ 食感を良くするため