令和６年度

宇都宮市立富屋小学校

12月 食育だより

★おうちのひととよんでください。

学校 HP にカラー版が掲載されています。

もうすぐ『冬休み』ですね。みなさん、きっと楽しみにしていることでしょう。年末年始は生活のリズムが乱れがちになります。規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

おにぎりの日、お弁当の日を実施しました！

11月29日（金）はおにぎりの日、12月19日（木）はお弁当の日でした。その日は朝からなんだか嬉しそうな様子の子どもたちでした。給食の時間を楽しみにしていました。

朝早く起きておうちの人と一緒に作ったおにぎりやお弁当を、子どもたちはとても嬉しそうに味わって食べていました。保護者の皆様のご協力ありがとうございました。

おにぎりの日

お弁当の日

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

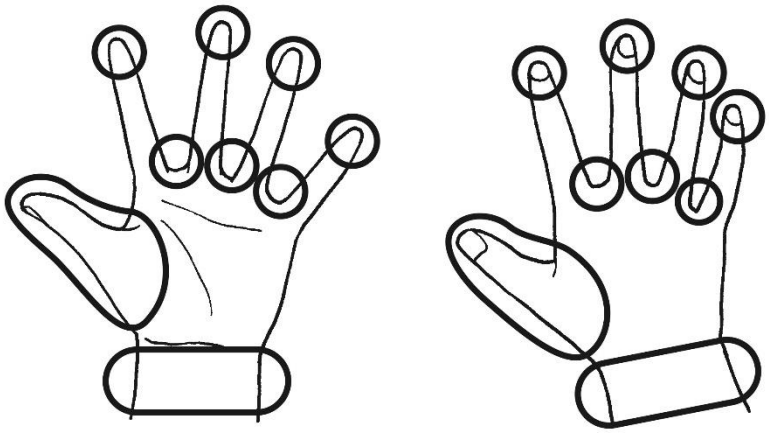
手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使ってていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。

ⓒ少年写真新聞社2024

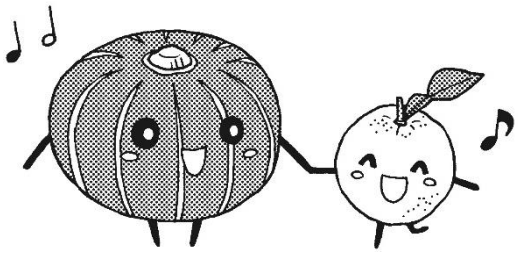
洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

ⓒ少年写真新聞社2024

今年は12月21日が冬至

冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝された野菜でした。

給食では、天丼の具としてかぼちゃの天ぷらを出しました。