

給食だより 12月号



2024年11月29日
町田市立三輪小学校

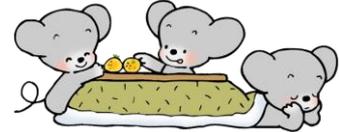


～今月の給食目標～ 寒さに負けない体をつくろう

早いもので、今年も残り1か月となりました。これから、本格的な冬を迎えます。気温が下がり、空気が乾燥すると、風邪等が流行りやすくなります。手洗いとうがいを徹底し、バランスの良い食事と規則正しい生活を心掛け、元気に過ごしましょう。

❖給食費の口座振替日について

12月分の給食費引き落とし日は、12月25日（水）です。残高不足にならないよう、指定の口座にご入金ください。



❖冬至 ～今年の冬至は12月21日です！～

とうじ 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。

「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。

ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

©少年写真新聞社2023

❖食材の産地について（11月分）

しょうが	 三輪町等	まいたけ	東京都	きゅうり	群馬県
にんにく		かぶ	北海道	たまご	埼玉県
キャベツ		たまねぎ		かき	新潟県
ほうれんそう		じゃがいも		セロリ	長野県
はくさい		かぼちゃ		しめじ	
にんじん		ごぼう	青森県	えのき	兵庫県
だいこん		りんご	山形県等	はたはた	
さといも		れんこん	茨城県等	みかん	
さつまいも	にら		ぶり	長崎県	
小松菜	ピーマン		さば	ノルウェー	
ねぎ	ちりめんじゃこ		あかうお	アラスカ	
ゆず	もやし	栃木県	たら	アメリカ	