



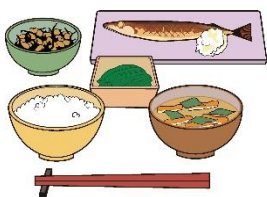
給食だより

令和3年12月号 志木市立宗岡第四小学校

今年も残りわずかとなりました。寒さも本格的になり、かぜなどが流行ってくる季節です。3度の食事をしっかりとり、手洗いうがいもして免疫力を高めて病気と寒さに負けない丈夫な身体をつくりましょう！

🍁気を付けたい冬の生活習慣🍁

バランスよく
3食を食べる



適度な運動をする



早寝早起きを
心がける



手洗い・うがい
をする



人ごみを避ける



冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。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、石けんを使っていねいに手を洗ったり、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。

さんまをかつこよく食べることができました！

10月26日(火)の給食の時間に、さんまの骨をきれいにかつこよくとって、美味しく食べることができました。是非お家でもチャレンジしてみてください。



冬至にかぼちゃを食べて寒さを乗り切ろう ✨

冬至は、1年の中でも昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至は太陽がよみがえる日とも考えられています。これは、冬至をすぎると日が少しずつ長くなっていくことから、そのようにいわれています。

冬至にかぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜ予防になるといわれています。かぼちゃは、丸ごとのままで長い間保存することができます。そのため昔は、野菜が不足する冬場の貴重なビタミン源でもありました。

～冬至にまつわる食べ物～

冬至には「ん」のつく食べ物を食べると幸運に恵まれるといわれています。



10月残菜調査結果

宗四小では、毎日学年毎・献立毎に残菜量を量っています。10月に給食をよく食べてくれた学年をお知らせします。

👑 No.1

6年生

👑 No.2

4年生

👑 No.3

5年生