

# 12月 給食だより

荒川区立第一日暮里小学校  
校長 白井 一之  
栄養士 佐藤 久胡

いよいよ12月、残すところもあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついてゆかず、体調を崩しやすい季節です。外出時や食事前の手洗い、うがいをしっかりとし、毎日好き嫌いなく、しっかりと食事をとりましょう。

## 【今月の献立紹介】

### 1日（木） ～世界の料理・スペイン～

サッカーワールドカップが開催されています。先月に引き続き、日本の対戦相手の国の料理を作ります。

### 12日（月）～BOOKメニュー～

『バムとケロのおかいもの』の本から4年生が考えたBOOKメニューを紹介します。

### 22日（火） ～冬至メニュー～

冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃを食べるのは、無病息災などを願ってのことです。給食では、かぼちゃを使った、「ほうとう風うどん」と、ゆずを使った「野菜のゆずあえ」を作ります。

### 23日（金） ～クリスマスメニュー～

クリスマスにちなんで、人気のあるメニューを給食で作りました。お楽しみに。

## 〈お知らせ〉

- ☆今月も給食内容の充実と保護者の負担軽減を図るため、無洗米が荒川区から給付されます。品質の安全が確認された新米を11月より使用しています。
- ☆今月も22日、23日の2回の行事食を、荒川区からの補助金をあてた『食育推進給食』として実施します。
- ☆3学期の給食は、1月10日（火）から始まります。



<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p>