



# 12月給食だより

日野町教育委員会  
幼稚園・小学校



今年の冬至は  
12月22日

給食では、かぼちゃ・にんじん・ゆずを使用します

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



## もうすぐ冬休み！

規則正しい生活を  
しましょう！

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



## 今月の地場野菜

12月の地場野菜は、白ねぎ、キャベツ、さつまいも、日野菜です。お米は、町内産の「コシヒカリ」「みずかがみ」を使用します。有機米は「きらみずき」です。



図書コラボ給食



12月2日は

## 「ハリー・ポッターと賢者の石」

作：J・K・ローリング

訳：松岡 祐子

『ハリー・ポッター』シリーズは、世界中で愛されているファンタジー小説です。ハリーは両親を亡くして育ちましたが、11歳で魔法学校「ホグワーツ」に入学します。仲間のロンとハーマイオニーと出会い、魔法を学びながら「賢者の石」を狙う悪い魔法使いたちと戦います。ハリーたちは勇気と友情でその悪に立ち向かい、学校を守ります。

ハリーが魔法学校「ホグワーツ」に行き、歓迎会で出されたメニューである「ポークチャップ」をアレンジした「ポークケチャップ」と「フライドポテト」が登場します♪

12月16日は

## 「14ひきのかぼちゃ」「14ひきのあさごはん」

作：いわむらかずお

『14ひきのシリーズ』は、森にすむ14匹のねずみの家族のお話です。『14ひきのあさごはん』は、家族が朝ごはんのために力を合わせて木の葉や野菜をとりにいきます。お父さんやお母さんだけでなく、子どもたちも手伝いながら、朝ごはんの準備をします。

『14ひきのかぼちゃ』は、家族が畑でかぼちゃを育てます。苗を植え、水をやり、つるがのびて、花が咲いて・・・やがて大きなかぼちゃが実ります。みんなで力を合わせて収穫し、かぼちゃのごちそうを作ります。

「14ひきのあさごはん」に出てくる『きのこのスープ』と『いちご(のいちご)』のジャム、「14ひきのかぼちゃ」に出てくる『かぼちゃコロッケ』が登場します♪