

12月 給食だより



令和6年度 12月 都立久我山青光学園

今年も残りわずかとなりました。冬休みを控え、楽しい行事も続きます。体調を崩すことが無いよう、バランスの良い食事や十分な休養、こまめな手洗いを心掛け、新しい年を元気に迎えましょう。

12月の献立より

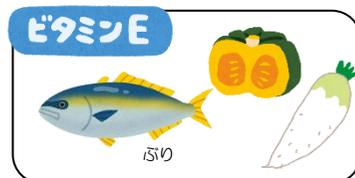
・20日(金) 冬至の行事食

今年の冬至は21日(土)です。その日は給食がありませんので、前日の20日が冬至にちなんだメニューです。冬至とは一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日のことです。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、かぼちゃを食べたり、柚子湯に入る習慣があります。

給食では、柚子の果汁を使った鯖の柚子味噌焼きと、優しい味わいのかぼちゃの含め煮を作ります。

抵抗力を高めましょう! ~手洗いうがいの忘れずに~

粘膜を強くして、抵抗力を高めるのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」と呼ばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。



風邪やノロウイルスが流行する季節です。原因となるウイルスは、体の中に侵入し、人間の細胞を利用して増えていきます。風邪やノロウイルスでは、汚れた手についたウイルスが目や鼻、口の粘膜を通して体内に入る「接触感染」が多いと考えられています。ウイルスの侵入を防ぐため、冬休み中も手洗い・うがいを継続して行いましょう。

11月の給食を紹介します!

読書の秋、食欲の秋! 旬のさつまいもを使ったデザートが登場しました。調理員さんが心を込めて手作りのスイーツポテトです。



視覚障害教育部門棟の図書室前には、さつまいもの本がたくさん並んでいます!



~給食室から~

2学期の給食は、12月24日(火)で終わりです。3学期の給食は、1月9日(木)から始まります。12月25日(水)の終業式と1月8日(水)の始業式は、給食はありません。今年も本校の給食に御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございました。良いお年をお迎えください。