

# 龍食だより~いただきます~



令和6年12月号  
龍ヶ岳共同調理場  
文責：池田

はやいもので、今年もあと1か月となりました。

寒さもだんだん厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、  
栄養のバランスのとれた食事をし、体を温めて、元気に冬を過ごしましょう。



## かぜやインフルエンザの季節

## かぜに負けない体をつくろう!

冬は、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザがはやる季節です。今年もまだまだ、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。かぜをひかずに、元気に冬を過ごすためには、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。

1日3食、栄養バランスがとれた食事をとりましょう。



外出後や食事前などには、石けんを使ったていねいな手洗いや、うがいをしましょう。



外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。



早寝早起きを心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう。



## 小1保護者試食会お世話になりました!



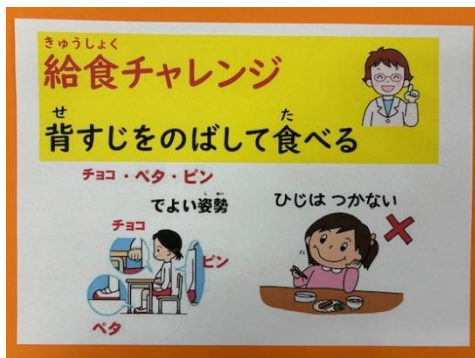
じゃこトーストが  
こひょう  
好評でした♪

11月28日に小学1年生保護者  
試食会を行いました。全員参加して  
いただき、子どもたちとの会食と  
食育についての話をきいていただき  
ました。子どもたちのうれしそうな顔  
が印象的でした。ありがとうございました  
アンケートのご意見・感想も  
お世話になりました。

## 給食チャレンジ挑戦中!!



11月は1年生教室で給食と一緒に食べました。1年生の給食時間が充実するように考えた「給食チャレンジ」に挑戦することにしました。当日の当番の児童に選んでもらった「給食チャレンジ」を紹介し、毎日色々なチャレンジにみんなで頑張りました。その中からいくつか紹介します!



## 12月21日は冬至です!

今年の冬至は12月21日です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。  
そのため、冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられていたそうです。



冬至には、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。また、「ん」のつく食べもの「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、寒天、うどん」などを食べると運にめぐまれるといわれています。